



Διεθνής Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία (ISAF)

Εγχειρίδιο Προσαρμοζόμενης Ιστιοπλοΐας

Έκδοση 2 - Αύγουστος 2015

Από την πρόεδρο της Επιτροπής Ιστιοπλοΐας για Άτομα με Αναπηρία της ISAF

Η Διεθνής Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία (ISAF) είναι ενθουσιασμένη, καθώς αυτό το συνεταιριστικό εγχείρημα με την Ιστιοπλοΐα Αμερικής (USSailing) αποδίδει καρπούς. Η συνεργασία και η κατανομή πόρων για να γίνει διαθέσιμο αυτό το Εγχειρίδιο Προσαρμοζόμενης Ιστιοπλοΐας ήταν πολύ χρήσιμες για όλους μας. Υποστηρίζει τις αξίες της ISAF που είναι η ισότητα, η ευκαιρία στην υπεροχή και η ενδυνάμωση των ιστιοπλόων με αναπηρία.

Η ISAF υπάρχει για να προωθήσει δραστηριότητες ιστιοπλοΐας για άτομα με κάθε είδους και βαθμού αναπηρία. Είμαι βέβαιη ότι τα μέλη της ISAF θα χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις και τις συμβουλές που έχουν συγκεντρωθεί σε αυτό το εγχειρίδιο, το οποίο θα τους επιτρέψει να διευρύνουν τους ορίζοντες και τις ευκαιρίες για τα άτομα με αναπηρία που θέλουν να εξερευνήσουν την ιστιοπλοΐα όλων των ειδών, είτε απλής πλεύσης είτε αγωνιστική ή απλά να χαλαρώσουν σε κάποια θάλασσα, ποτάμι ή κοντινή λίμνη.

Το Εγχειρίδιο αυτό θα βοηθήσει όλους όσους ενδιαφέρονται για το άθλημα, οπουδήποτε στον κόσμο, να πραγματοποιήσουν αυτήν την επιθυμία.

Πολλές ευχαριστίες σε όλους όσους συνέβαλαν στην πραγματοποίηση αυτού του Εγχειριδίου Προσαρμοζόμενης Ιστιοπλοΐας, ιδιαίτερα την Ιστιοπλοΐα Αμερικής.



Θερμοί χαιρετισμοί.

Betsy Alison

BetsyAlison - Πρόεδρος της Επιτροπής Ιστιοπλοΐας για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες της ISAF

Από τον Πρόεδρο της Ιστιοπλοΐας Αμερικής

Η Ιστιοπλοΐα Αμερικής (USSailing) είναι υπερήφανη για τη συμμετοχή της στη δημιουργία του Εγχειριδίου Προσαρμοζόμενης Ιστιοπλοΐας της ISAF. Στο έγγραφο αυτό θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την προσαρμογή των εγκαταστάσεων σας ούτως ώστε να υποστηρίξουν και να φιλοξενήσουν άτομα με αναπηρία. Το εγχειρίδιο παρέχει λεπτομερείς οδηγίες για το πώς να προσαρμόσετε κατάλληλα τα σκάφη σας, να εκπαιδεύσετε τους διδάσκοντες και τους εθελοντές, να μάθετε για τα διάφορα είδη αναπηριών και να προσελκύσετε νέους ιστιοπλόους για το πρόγραμμά σας, καθώς και πολλά άλλα.

Η ιστιοπλοΐα είναι ένα άθλημα ελευθερίας - του ανέμου, του νερού, του σώματος και του πνεύματος. Αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να αναπτύξετε προγραμματισμό που μοιράζεται την ελευθερία της ιστιοπλοΐας με άτομα με ειδικές ανάγκες. Θα εκπλαγείτε ευχάριστα όταν καταλάβετε πόσο πρακτικό είναι για την οργάνωσή σας. Το εγχειρίδιο θα σας δείξει τον τρόπο!

Ευχαριστούμε την Debra Frankel, την Betsy Alison, την Sailability, το προσωπικό της Ιστιοπλοΐας Αμερικής, και τις πολλές τοπικές οργανώσεις, τα πρακτορεία και όλα τα άτομα που εργάστηκαν ακούραστα για να φτιάξουμε αυτό το Εγχειρίδιο Προσαρμοζόμενης Ιστιοπλοΐας.

Ελπίζουμε ότι θα το βρείτε απίστευτα χρήσιμο στην ανάπτυξη και την εφαρμογή του δικού σας Προγράμματος Προσαρμοζόμενης Ιστιοπλοΐας.



Θα σας δούμε στο νερό!

Tom Hubbell

Tom Hubbell- Πρόεδρος, Ιστιοπλοΐα Αμερικής

Contents

I.	ΕΙΣΑΓΩΓΗ–ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ	6
	Τι πρέπει να γνωρίζετε.....	6
	Ανάγκες εξοπλισμού για ένα νέο προσαρμοζόμενο πρόγραμμα.....	7
II.	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ	8
	Άποψη	10
	Επικοινωνία.....	10
	Προσωπικός χώρος	11
	Πληροφορίες για το αναπηρικό αμαξίδιο	12
	Τεχνητά μέλη.....	12
III.	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	13
	Ράμπες, Σκάλες, Αποβάθρες και Πλωτές Εξέδρες & Εξέδρες Στεριάς.....	14
IV.	ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ & ΑΣΦΑΛΙΣΗ.....	21
	Θέματα Ασφάλειας για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες	21
V.	ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ, ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ.....	25
	Προσωπικό	25
	Οδηγίες και καθοδήγηση Ιστιοπλόων με Ειδικές Ανάγκες.....	26
	Εθελοντές	26
	Δεοντολογία Αναπηρίας/Κατάρτιση των Εθελοντών σας	30
	Εγγραφές συμμετεχόντων	31
VI.	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ.....	32
	Παραπληγικοί & Τετραπληγικοί	32
	Εγκεφαλικές Βλάβες.....	33
	Προβλήματα Όρασης.....	33
	Προβλήματα Ακοής.....	34
	Νοητικές Αναπηρίες.....	34
	Μεταφορά/Ανύψωση	35
VII.	ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ.....	40
	Προσαρμογές για Μειωμένη Κινητικότητα	41
	Προσαρμογές για Μειωμένη Σταθερότητα	43
	Λειτουργία Χεριών	46
	Τροποποιήσεις Τιμονιού & Λαγουδέρας.....	47
	Προβλήματα Όρασης.....	50
	Συγκεκριμένα Παραδείγματα Αναγκών Προσαρμογής και οι Λύσεις τους.....	53
VIII.	ΣΚΑΦΗ.....	54
	Λέμβοι Hansa (Πρώην Access)	54

SKUD 18.....	55
Freedom 20	55
Hobie Trapseat	56
Norlin Mark III 2.4mR.....	56
Martin 16.....	57
Sonar	57
Challenger Trimaran.....	58
Ideal 18.....	58
FlyingScot	59
RS Venture Keel.....	59
IX. ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ.....	60
Δείγμα Προγράμματος για την Ημέρα «Ελάτε να δοκιμάσετε».....	61
Τοπικές/Εθνικές/Διεθνείς Πληροφορίες	65
Η Διεθνής Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία (ISAF) - Επιτροπή Ιστιοπλοΐας για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες.....	66
Συνεργασία με σχολεία.....	67
Δείγμα Φόρμας Εγγραφής Εθελοντή.....	68
Δείγμα Αίτησης Συμμετέχοντα.....	69
Παράδειγμα Διαγράμματος Ροής Διαδικασίας Ατυχήματος/Εκτακτης Ανάγκης (ανατυπώνεται με την άδεια της Gowrie Group)	71
Συνήθειες Αναπηρίες, Τεχνικές Εκπαίδευσης/Προπόνησης & Άλλα Θέματα.....	73
Τύποι Αναπηριών	73

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ–ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Μια κοινότητα αποτελείται από όλα τα είδη ατόμων. Η φιλοσοφία μας είναι ότι όλοι πρέπει να έχουν πρόσβαση στο άθλημα της ιστιοπλοΐας. Υποστηρίζουμε την ανάπτυξη και την προώθηση της ιστιοπλοΐας για όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από το επίπεδο των δεξιοτήτων τους και τις σωματικές τους ικανότητες. Με αυτό το εγχειρίδιο ελπίζουμε να σας βοηθήσουμε στην όλο και μεγαλύτερη επίγνωση των αναγκών των ατόμων που ζουν με σωματική ή πνευματική υστέρηση. Θέλουμε επίσης να σας βοηθήσουμε να κάνετε τις εγκαταστάσεις σας καθολικά φιλόξενες και ασφαλείς.

Τι πρέπει να γνωρίζετε

Αυτό το εγχειρίδιο είναι γεμάτο πληροφορίες που θα σας προσφέρουν τη δυνατότητα να συμπεριλάβετε τα μέλη της κοινότητας σας με αναπηρίες στο άθλημα της ιστιοπλοΐας. Αυτή η ενότητα ασχολείται με το **Πώς να Ξεκινήσετε με μια Ματιά**. Είναι πιθανό να συγκινηθείτε όταν δείτε όλα αυτά που προσφέρονται σε αυτό το εγχειρίδιο. Εδώ θα βρείτε μια περίληψη για να σας κάνει να νιώσετε άνετα και να ξεκινήσετε. Θυμηθείτε, ο στόχος είναι να φέρουμε το άθλημα της ιστιοπλοΐας και την απόλαυση που λαμβάνεται από αυτό σε εκείνους που δεν μπορούν να έχουν με άλλο τρόπο την ευκαιρία να γνωρίσουν την ελευθερία και τον ενθουσιασμό που προσφέρει η ιστιοπλοΐα.

Εδώ είναι μερικά προτεινόμενα βήματα για να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε:

1. Κάντε έρευνα

Από τη στιγμή που διαβάσετε αυτό το εγχειρίδιο, έχετε κάνει το πρώτο βήμα προς τη δημιουργία ενός επιτυχημένου προσαρμοζόμενου προγράμματος. Πολλές οργανώσεις φοβούνται ότι το πρόγραμμά τους δεν είναι εξοπλισμένο για να εκτελέσει ένα τέτοιο τόλμημα, επειδή δε διαθέτουν τις κατάλληλες εγκαταστάσεις/πόρους, τη χρηματοδότηση ή το κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό. Ωστόσο, όπως θα δείτε σε αυτό το εγχειρίδιο, υπάρχει μια ποικιλία από μη δαπανηρές προσαρμογές που θα σας επιτρέψουν να εκτελέσετε ένα πολύ επιτυχημένο πρόγραμμα, χωρίς να επεκταθείτε πέρα από τους πόρους σας. Επιπλέον, αυτό το εγχειρίδιο παρέχει μια ποικιλία από προτάσεις για το πώς να εξοπλίσετε καλύτερα το προσωπικό και τους εθελοντές σας, ούτως ώστε να διδάξουν ιστιοπλόους με αναπηρίες. Συνιστάται, επίσης, ιδιαίτερα, να προσεγγίσετε και άλλες οργανώσεις για περαιτέρω προτάσεις.

2. Προετοιμάστε τον εξοπλισμό σας

Ετοιμάστε τα ιστιοπλοϊκά σας, καθώς και τα μηχανοκίνητα σκάφη ασφάλειας/εκπαιδευτών και τις εγκαταστάσεις σας, κάνοντας τις απαραίτητες τροποποιήσεις. Θα ήταν θετικό, όποτε είναι δυνατόν, να συμπεριλαμβάνετε κάποιον με αναπηρία στον προγραμματισμό σας, καθώς θα είναι πιο ευαίσθητος σε ό,τι χρειάζεται να γίνει. Σε αυτό το εγχειρίδιο δείχνουμε παραδείγματα μιας ποικιλίας τροποποιήσεων και προσαρμογών που θα κάνουν αυτή τη διαδικασία ευκολότερη.

3. Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα

Η διοργάνωση μιας ημέρας με θέμα «Ελάτε να Δοκιμάσετε» είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να γνωρίσουν τα άτομα με αναπηρία την ιστιοπλοΐα, καθώς και για να εισάγετε άτομα στο πρόγραμμά σας. Σχεδιάστε την ημέρα, ώστε να έχετε δραστηριότητες στο νερό αλλά και πρόσθετες δραστηριότητες στην ξηρά που σχετίζονται με την ιστιοπλοΐα. **ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΟΥΝ.** Μετατρέψτε το σε κοινωνική εκδήλωση. Να θυμάστε, στο τέλος της ημέρας απώτερος στόχος σας πρέπει να είναι να διδάξετε κάποιον να πλέει και να διατηρήσετε τους ιστιοπλόους και μετά την αρχική αυτή μέρα. Δεν θα καταφέρετε να συγκρατήσετε το 100% των συμμετεχόντων, αλλά το υψηλό ποσοστό ατόμων που θα επιστρέψουν αποτελεί βασικό στόχο για κάθε πρόγραμμα.

4. Εκπαιδεύστε το προσωπικό και τους εθελοντές σας

Εξηγήστε τους πώς θα λειτουργεί το πρόγραμμα και βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι. Αν χρειάζεστε επιπλέον υποστήριξη, επικοινωνήστε με κάποιο τοπικό νοσοκομείο ή πανεπιστήμιο με Σωματικά ή Επαγγελματικά ή Ερασιτεχνικά Προγράμματα Θεραπείας για να δείτε αν υπάρχουν θεραπευτές που θα ήθελαν να προσφέρουν εθελοντικά τη βοήθειά τους.

5. Εντοπίστε ιστιοπλόους

Επιλέξτε την ημερομηνία και την ώρα και ενημερώστε την τοπική ή εθνική κοινότητα. Διαδώστε το! Οι τοπικοί φορείς κοινωνικών υπηρεσιών μπορούν να σας συνδέσουν με πιθανούς ιστιοπλόους μέσω νοσοκομείων, ομάδες Παραολυμπιακών Αγώνων, Τμήματα Θεραπευτικής Αναψυχής (στην πόλη σας, ή σε εθνικό επίπεδο) ή με ομάδες βετεράνων εφόσον υπάρχουν στο έθνος σας. Βεβαιωθείτε ότι ρωτήσατε τα μέλη των κέντρων εκμάθησης ιστιοπλοΐας εάν ξέρουν για άτομα ή ομάδες που θα πρέπει να κληθούν να συμμετάσχουν.

6. Προγραμματίστε τα επόμενα βήματα

Αφού ολοκληρώσετε αυτό το μονοήμερο πρόγραμμα, αποφασίστε ποιο θα είναι το επόμενο βήμα σας. Αναπτύξτε σχέσεις με τους τοπικούς φορείς για να δείτε αν μπορείτε να συντονίσετε από κοινού μια τακτική προγραμματισμένη ευκαιρία για ιστιοπλόους με ειδικές ανάγκες. Κοιτάξτε για επιχορηγήσεις και πρόσθετες πηγές εσόδων που μπορεί να διατίθενται ειδικά για τον οργανισμό σας.

Ανάγκες εξοπλισμού για ένα νέο προσαρμοζόμενο πρόγραμμα

Ακολουθεί μια σύντομη λίστα με το τι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στην αρχική σας πρόταση για να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα προσαρμοζόμενης ιστιοπλοΐας:

- Σκάφη: 1-3 ίδιου τύπου σκάφη που έχετε ήδη ή που μπορείτε εύκολα να αποκτήσετε, δηλαδή Access Dinghies, Freedom 20, Sonars. Οποιοδήποτε keelboat με ανοιχτή χαβούζα που προσαρμόζεται εύκολα ή μια μεγάλη, σταθερή λέμβος, όπως Flying Scot ή RS Venture Keel.
- Τρέιλερ ή ράφια αποθήκευσης σκαφών ή περιοχή που δένουν τα σκάφη μαζί με μια μόνιμη ή πλωτή αποβάθρα/εξέδρα.
- Μηχανοκίνητο σκάφος Ασφάλειας / Εκπαιδευτή
- Τρέιλερ αποθήκευσης για το σκάφος Ασφάλειας / Εκπαιδευτή
- Σωσίβια / Ατομικές συσκευές επίπλευσης (PFD)
- Σφυρίχτρες
- Ανυψωτήρα για τη μεταφορά των ιστιοπλόων από την αποβάθρα/πλωτή εξέδρα στη σκάφος όπως ένας ανελκυστήρας Hoyer (δεν είναι απαραίτητο να έχετε από την αρχή, αλλά είναι πραγματικό όφελος εάν υπάρχει) ή κιβώτιο μεταφοράς
- Ιμάντες ανύψωσης (εάν έχετε ανελκυστήρα)
- Αμφίδρομα ραδιόφωνα (VHFs)
- Αντλία ή χειροκίνητες αντλίες (εξαρτάται από το είδος των σκαφών)
- Πλωτά σήματα / σημαδούρες (για εκπαίδευση και εξάσκηση δεξιοτήτων)
- Κατάλληλες άγκυρες για τα σήματα / σημαδούρες
- Τηλεβόα / μεγάφωνο
- Εργαλεία και εργαλειοθήκη
- Κουτί πρώτων βοηθειών
- Παραίτηση / Απελευθέρωση από το Πρόγραμμα (για όλους τους συμμετέχοντες και εθελοντές)

Πρόσθετες ανάγκες για τον δικό σας συγκεκριμένο χώρο μπορεί να είναι απαραίτητες. Υπάρχει μεγάλος αριθμός οργανώσεων και ατόμων που προσφέρουν τις γνώσεις και την εμπειρία τους για να σας βοηθήσουν.

Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί τους μέσω των πόρων που αναφέρονται στο τέλος αυτού του εγχειριδίου.

II. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα αναπηριών, και ακόμη και το ίδιο είδος αναπηρίας θα επηρεάσει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο. Ορισμένες κατηγορίες αναπηριών και ορισμένες προκλήσεις που μπορεί να παρουσιάσουν περιλαμβάνουν:

- 1) **Αναπηρίες που ενδέχεται να περιορίσουν τη φυσική κινητικότητα:** κάκωση νωτιαίου μυελού (ΚΝΜ), εγκεφαλική παράλυση (ΕΠ), παράλυση (παραπληγία ή τετραπληγία), μυϊκή δυστροφία (ΜΔ), ινομυαλγία, κυστική ίνωση, ακρωτηριασμοί, σκλήρυνση κατά πλάκας, αρθρίτιδα και δισχιδής ράχη (spina bifida).

- Πιθανά Προβλήματα κατά την Ιστιοπλοΐα:

- Ο εξοπλισμός μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστεί στις ανάγκες του ατόμου.
- Ο εκπαιδευτής/προπονητής/εθελοντής μπορεί να χρειαστεί να βοηθήσει τον ιστιοπλόο πάνω και εκτός σκάφους.
- Ο ιστιοπλόος μπορεί να κουραστεί εύκολα λόγω μυϊκής αδυναμίας και σπαστικότητας.
- Ζητήματα κινητικότητας μπορεί να αυξήσουν την ευαισθησία στην υποθερμία σε ψυχρές συνθήκες και στην υπερθερμία σε θερμές, υγρές συνθήκες.
- Μπορεί να υπάρχει κάποια δυσκολία με την ισορροπία πάνω και έξω από το σκάφος, λόγω προβλημάτων συντονισμού, του επιπέδου της κάκωσης/παράλυσης ή και λόγω απώλειας αισθήσεων.
- Μειωμένη αίσθηση ή παράλυση στα άκρα θα μπορούσε να οδηγήσει σε τραυματισμούς στα πόδια και τα πέλματα. Καλό θα είναι να φοράτε αθλητικά παπούτσια καθώς κάνετε ιστιοπλοΐα και να καλύπτετε με προστατευτικά μαξιλάρια τυχόν οξείες ακμές επί του σκάφους και του εξοπλισμού. Ειδικά σορτς και παντελόνια με μαξιλαράκια συνιστώνται σε συνδυασμό και με ένα μαξιλάρι ή κάποιο άλλο υλικό παραγεμίσματος κάτω από τους γλουτούς των ατόμων με κάκωση νωτιαίου μυελού.
- Απώλεια ελέγχου της ουροδόχου κύστης ή του εντέρου.

- 2) **Αναπτυξιακές αναπηρίες:** Σύνδρομο Down, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις (ΚΕΚ), εγκεφαλική παράλυση, διαταραχές αυτιστικού φάσματος, κυστική ίνωση, μυϊκή δυστροφία, επιληψία και διαβήτης

- Πιθανά Προβλήματα κατά την Ιστιοπλοΐα:

- Η ισορροπία μπορεί να είναι ένα πρόβλημα πάνω και έξω από το σκάφος.
- Οι ιστιοπλόοι μπορεί να κουράζονται εύκολα.
- Ανάλογα με την αναπηρία, μπορεί να είναι αναγκαίο να τροποποιηθεί ένα τμήμα του εξοπλισμού ιστιοπλοΐας.
- Ο εκπαιδευτής/εθελοντής μπορεί να χρειαστεί να βοηθήσει τον ιστιοπλόο επάνω και έξω από το σκάφος.
- Η αισθητηριακή αναπηρία μπορεί να μειώσει την ικανότητα αίσθησης του πόνου και έτσι ένας τραυματισμός μπορεί να περάσει απαρατήρητος.
- Οι διαβητικοί πρέπει να παρακολουθούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους. Ρωτήστε τον ιστιοπλόο ποιες είναι οι ανάγκες του και εξοικειωθείτε με τη θεραπεία και τα σχέδια δράσης του. Ο ιστιοπλόος μπορεί να χρειάζεται την ινσουλίνη κοντά του σε ένα δροσερό και ξηρό μέρος, καθώς και ένα σνακ σε περίπτωση που υπάρξει κάποιο υπογλυκαιμικό σοκ (χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα).

- 3) **Προβλήματα όρασης:** Οτιδήποτε προκαλεί σε ένα άτομο δυσκολία να δει, όπως: συγγενής τύφλωση, αμβλυωπία, στραβισμός, καταρράκτης, διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, γλαύκωμα και εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

- Πιθανά Προβλήματα κατά την Ιστιοπλοΐα:

- Οι ιστιοπλόοι μπορεί να έχουν δυσκολία να προσανατολιστούν εντός της εγκατάστασης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την κατεύθυνση του νερού και των αποβάθρων/πλωτών εξεδρών, την τοποθεσία των σκαφών και του εξοπλισμού.
- Δυσκολία στην κατανόηση της κατεύθυνσης και της απόστασης από τις σηματοδότες και από άλλα σκάφη στο νερό. Ηχητικά βοηθήματα και συνθήματα μπορεί να βοηθήσουν τον ιστιοπλόο.
- Δυσκολία στην κατανόηση της κατεύθυνσης του ανέμου και της ταχύτητάς του. Οργανοληπτικά συνθήματα θα βοηθήσουν τον ιστιοπλόο. Επιπλέον, η συνεπής και συχνή επικοινωνία και ενημέρωση καθώς βρίσκεστε στο νερό, θα είναι χρήσιμη και ωφέλιμη για άτομα με προβλήματα όρασης.
- Το να μην αντιλαμβάνονται πού είναι τοποθετημένα τα πάντα μέσα στο σκάφος. Η χρήση 'στοιχείων' αφής και σχοινιών διαφορετικού μεγέθους, καθώς και ενός προσανατολισμού, θα συμβάλει στην εξοικείωση τους με το σκάφος.

- 4) **Προβλήματα Ακοής:** Ότι επηρεάζει την ακοή του ατόμου, όπως η βαρηκοΐα αγωγιμότητας, η νευροαισθητήρια απώλεια ακοής, η διαταραχή φάσματος ακουστικής νευροπάθειας, η μικτή απώλεια ακοής, και η κεντρική απώλεια ακοής.

- Πιθανά Προβλήματα κατά την Ιστιοπλοΐα:

- Δυσκολία εντοπισμού συγκεκριμένων σκοινιών ελέγχου, σκότας και τα εξαρτημάτων. Ετικέτες σχετικά με τον εξοπλισμό και οπτικές ενδείξεις, όπως σήματα σχετικά με συγκεκριμένα σκοινιά ή εξαρτήματα, θα είναι χρήσιμα στον ιστιοπλόο.
- Άγνοια όσον αφορά την περιοχή των εγκαταστάσεων ή της ιστιοπλοΐας. Χρησιμοποιώντας τους χάρτες και τα διαγράμματα μπορείτε να παρέχετε μια μεγάλη βοήθεια για τον εγκλιματισμό του ατόμου
- Κακή επικοινωνία σχετικά με το πότε να εκτελούν ενέργειες όπως η μετακίνηση της λαγουδέρας ή το τριμάρισμα του πανιού. Δημιουργήστε σαφώς καθορισμένα οπτικά σήματα (στα οποία θα συμφωνείτε όλοι) για να λύσετε τα προβλήματα του συγκεκριμένου ιστιοπλόου. Για παράδειγμα, οι σηκωμένοι αντίχειρες σημαίνουν ότι το πανί έχει τριμαριστεί/ρυθμιστεί καλά, ενώ οι αντίχειρες προς τα κάτω σημαίνουν ότι το πανί χρειάζεται προσαρμογή. Κουνώντας το χέρι σας από τη μια πλευρά στην άλλη σημαίνει 'ας πλεύσουμε προς τα έξω' και αγγίζοντας το γόνατό σας κάνετε σήμα να τραβήξετε το πανί.

- 5) **Νοητικές αναπηρίες:** Αυτισμός, κρανιοεγκεφαλική κάκωση (ΚΕΚ), άνοια, διαταραχές ελλειμματικής προσοχής (ADD), δυσλεξία, δυσαριθμησία, αφασία, μαθησιακές δυσκολίες ή κάποιο είδος δυσκολίας όσον αφορά το γνωστικό υπολογισμό ή την επεξεργασία.

- Πιθανά Προβλήματα κατά την Ιστιοπλοΐα:

- Επίδοση του ιστιοπλόου ως προς τις δεξιότητες ασφάλειας στο νερό.
- Η κίνηση του σκάφους ενώ πλέει ή μια απότομη αλλαγή στην κίνηση (όπως κλίση σε ένα φύσημα του ανέμου) μπορεί να προκαλέσουν στο άτομο φόβο ή ανησυχία.
- Παρανόηση προσδοκιών και κατευθύνσεων. Να είστε συνοπτικοί και μεστοί κατά την επικοινωνία.
- Η επίλυση προβλημάτων μπορεί να είναι δύσκολη για το άτομο αυτό σε μια κατάσταση υπό πίεση. Η θετική ενίσχυση, η ενθάρρυνση και η συνέπεια θα βοηθήσουν τον ιστιοπλόο να επεξεργαστεί και να θυμηθεί την εκπαίδευσή του.

Λάβετε υπόψη ότι οι άνθρωποι που ζουν με τις ανικανότητες που αναφέρονται παραπάνω μπορούν να χρησιμοποιούν ένα κινητικό, οπτικό ή ακουστικό βοήθημα, όπως αναπηρικό αμαξίδιο, «πι», ή μπαστούνι. Κάποιοι μπορεί να συνοδεύονται από ένα μέλος της οικογένειάς τους ή φροντιστή. Το άτομο μπορεί να είναι σε θέση να περπατήσει χωρίς βοήθεια, αλλά μπορεί να δυσκολεύεται με τις σκάλες ή άλλα εμπόδια. Το να είναι καθισμένοι ή όρθιοι για παρατεταμένες χρονικές περιόδους μπορεί να είναι επίσης πρόβλημα για κάποιους συμμετέχοντες. Ορισμένα φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν την αντοχή και τη συγκέντρωσή τους. Είναι σημαντικό να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα προσαρμοζόμενης ιστιοπλοΐας ποιες είναι οι ανησυχίες και οι ανάγκες τους, να είστε ευαίσθητοι σε αυτές τις ανάγκες, και να παρακολουθείτε τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν για να βεβαιωθείτε ότι η ιστιοπλοΐα είναι άνετη και απολαυστική εμπειρία για αυτούς.

Μερικά θέματα που μπορεί να θέλετε να επανεξετάσετε με το προσωπικό και τους εθελοντές σας όταν δουλεύετε με τα άτομα με αναπηρίες και ειδικές ανάγκες είναι:

- Άποψη
- Επικοινωνία
- Προσωπικός χώρος
- Πληροφορίες για το αναπηρικό αμαξίδιο
- Τεχνητά μέλη

Άποψη

Το να έχει κάποιος μια αναπηρία δεν σημαίνει αυτόματα πως χρειάζεται βοήθεια.

Πρώτα απ'όλα, αν νομίζετε ότι κάποιος χρειάζεται βοήθεια, **ρωτήστε τον αν θα ήθελε βοήθεια!** Εάν δεχθεί, ρωτήστε τον ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να τον βοηθήσετε και ακούστε προσεκτικά τι θα σας πει. ΠΟΤΕ μην υποθέτετε ότι γνωρίζετε καλύτερα πώς να βοηθήσετε ένα συγκεκριμένο άτομο. Αν δεν γνωρίζει πώς να διευκολύνει κάποια πτυχή μιας δραστηριότητας, τότε μπορείτε να προτείνετε πιθανές λύσεις. Θα πρέπει να ενθαρρύνετε τα άτομα με αναπηρία να αναλάβουν ενεργό, υποστηρικτικό ρόλο στη λειτουργία του προγράμματος και να κάνουν όσο το δυνατόν περισσότερα από μόνοι τους. Αυτό ενισχύει την ανεξαρτησία τους και τους δίνει την ευκαιρία να γίνουν κομμάτι του προγράμματος.

Η εκπαίδευση και η υποστήριξη για να αποκτήσουν νέες δεξιότητες θα πρέπει να προσφέρονται στα άτομα με αναπηρίες όπως θα προσφέρονταν και σε οποιοδήποτε άλλο άτομο στο πρόγραμμα. Είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες με αναπηρίες να τους δίδονται εφικτά καθήκοντα και να ενθαρρύνονται να προχωρήσουν με όποιο ρυθμό νιώθουν άνετα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Είναι καλύτερο να αναφέρεστε πάντα στην **ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ** και όχι στην **ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ**. Η έμφαση πρέπει να δοθεί στην επίτευξη, αναγνωρίζοντας και καλλιεργώντας την ικανότητα.

Επικοινωνία

Μερικοί άνθρωποι με αναπηρία μπορεί να έχουν δυσκολία στην επικοινωνία.

Είναι σημαντικό να ξεκαθαρίσετε εξ αρχής πώς μπορεί ένα μη λεκτικό άτομο να επικοινωνήσει το «ναι» και το «όχι». Ζητήστε τους να δείξουν «ναι» και στη συνέχεια «όχι». Η επικοινωνία μπορεί να γίνει ευκολότερη όταν κάνουμε ερωτήσεις που χρειάζονται ως απάντηση ένα ΝΑΙ ή ΟΧΙ. Αν το άτομο δεν είναι σε θέση να σας δώσει ούτε ένα «Ναι» ή «Όχι» ως απάντηση, ρωτήστε το άτομο που έφερε τον συμμετέχοντα στο κέντρο ιστιοπλοΐας τι αντιλαμβάνεται ο συμμετέχων και ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να επικοινωνήσετε μαζί του. Ο φροντιστής του, ένας μέλος της οικογένειάς του ή κάποιος φίλος του θα είναι σε θέση να σας δείξει σημαντικά σημάδια, νοήματα ή επικοινωνιακές ιδιομορφίες που θα μπορείτε εύκολα να αναγνωρίσετε και είναι εξυπηρετικά.

Θα πρέπει να είστε υπομονετικοί όταν ένα άτομο δυσκολεύεται με την προφορική επικοινωνία. Εάν δεν μπορείτε να καταλάβετε τι προσπαθεί να σας πει, ζητήστε του να επαναλάβει σιγά-σιγά αυτά που λέει. Μην ντρέπεστε να πείτε ότι δεν μπορείτε να καταλάβετε. Αν έχετε κάποια ερώτηση, απλά ρωτήστε. Μιλήστε τους κατά τρόπο σαφή και με συγκεκριμένο ύψος, διατηρώντας τις προτάσεις σας σύντομες και απλές. Δώστε τους χρόνο να απαντήσουν και ποτέ μην τους διακόψετε ολοκληρώνοντας τις προτάσεις τους.

Όταν μιλάτε με ένα άτομο σε αναπηρική καρέκλα, μιλήστε απευθείας προς αυτό. Μην μιλάτε γύρω του ή από πάνω του προς το νοσηλευτή ή το συνοδό του. Προσπαθήστε να σκύψετε λίγο στο ύψος των ματιών του και βεβαιωθείτε ότι μπορεί να σας ακούσει.

Κατά την αλληλεπίδραση με κάποιο άτομο με προβλήματα ακοής, είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι ορισμένα από αυτά τα άτομα μπορεί να έχουν μερική μόνο απώλεια ακοής και μπορεί να επικοινωνήσουν αρκετά καλά. Άλλα άτομα με προβλήματα ακοής μπορεί να διαβάζουν τα χείλη ή να χρησιμοποιούν τη νοηματική γλώσσα. Να είστε προσεκτικός στο πώς προτιμούν να επικοινωνούν. Αν επικοινωνούν μέσω της νοηματικής γλώσσας και δεν υπάρχει κάποιος στο προσωπικό ή εθελοντής που γνωρίζει τη νοηματική, ο συμμετέχων μπορεί να θέλει να φέρει ένα διερμηνέα της νοηματικής γλώσσας στα μαθήματα ιστιοπλοΐας.

Όταν επικοινωνείτε με κάποιο άτομο με προβλήματα όρασης, πάντα βεβαιωθείτε ότι έχετε παρουσιάσει τον εαυτό σας και ότι γνωρίζουν ότι είστε εκεί. Είναι εξίσου χρήσιμο να τους ενημερώνετε όταν φεύγετε από το χώρο. Μπορεί να ζητήσουν τη βοήθειά σας, αλλά ποτέ μην υποθέτετε ότι αυτό είναι αναγκαίο. Το άτομο μπορεί να έχει ένα σκύλο-οδηγό. Πάντα να συζητάτε με το άτομο για το πώς να αλληλεπιδράτε με το σκύλο-οδηγό. Να θυμάστε ότι αυτό είναι ένα ζώο-βοηθός.

Η επικοινωνία είναι μια αμφίδρομη διαδικασία. Η διάδοση ενός μηνύματος μέσω της ομιλίας ή ενός βοηθήματος επικοινωνίας είναι αναποτελεσματική χωρίς έναν προσεκτικό ακροατή. Όταν ένας συμμετέχων επικοινωνεί μαζί σας, επικεντρωθείτε σε αυτόν και ακούστε τι λέει. Μπορεί να χρειαστεί να επαναλάβετε το μήνυμα που νομίζετε ότι σας στέλνει για να το επιβεβαιώσετε. Αφού έχετε δώσει κάποια εντολή στον ιστιοπλόο, μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να ζητήσετε από το άτομο να επαναλάβει τι είπατε για να διασφαλιστεί η κατανόηση.

Κυρίως, το προσωπικό και οι εθελοντές πρέπει πάντα να είναι προσεκτικοί, με σεβασμό και ευχαρίστηση προς όσους έρχονται να κάνουν/μάθουν ιστιοπλοΐα στο κέντρο σας.

Προσωπικός χώρος

Η χρήση προσωπικού χώρου και φυσικής αλληλεπίδρασης μπορεί να είναι ένα είδος μη λεκτικής επικοινωνίας. Οι προσωπικές απαιτήσεις χώρου διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Ανειθύμητες εισβολές στον προσωπικό χώρο του καθενός μπορεί να οδηγήσουν στην απόσυρση ή το ξέσπασμα, ανάλογα με το αν αυτό το άτομο έχει κάποια διαταραχή συμπεριφοράς.

Μια **σωματική αλληλεπίδραση** είναι ένα από τα πιο σημαντικά μη λεκτικά σήματα. Το άγγιγμα μπορεί να θεωρηθεί ως ένα πολύ θετικό πράγμα, αλλά μπορεί επίσης να εκληφθεί και ως αρνητικό. Από τη θετική πλευρά, το άγγιγμα είναι ένας τρόπος να αποδείξουν οι άνθρωποι την προστασία, την υποστήριξη και τη φροντίδα. Σε αρνητικό πλαίσιο, τα αγγίγματα μπορεί να σηματοδοτούν την υπεροχή και την κυριαρχία. Ένα άτομο με αναπηρία μπορεί να μην θέλει να αγγίζεται ή να επικουρείται, αλλά δεν είναι σε θέση να το επικοινωνήσει αυτό. Το προσωπικό και οι εθελοντές πρέπει να είναι ενήμεροι και ευαίσθητοι σε αυτό το θέμα. Να είστε ενήμεροι για την αντίδραση που θα λάβετε. Εάν επιχειρήσετε να βοηθήσετε κάποιον που στέκεται στην αποβάθρα και απλώσετε το χέρι σας για να κρατήσετε το δικό του, μπορεί να μην είναι σε θέση να μιλήσει για να σας πει «όχι». Δώστε προσοχή στις εκφράσεις του προσώπου του ή τη γλώσσα του σώματος. Δείχνουν θυμωμένοι ή ανήσυχτοι; Προσπαθούν να τραβηχτούν μακριά; Να είστε ενήμεροι για το πώς κάνει αυτό το άτομο να αισθάνεται η φυσική σας αλληλεπίδραση.

Πληροφορίες για το αναπηρικό αμαξίδιο

Μην υποθέτετε ότι ένα άτομο σε αναπηρικό αμαξίδιο θέλει να ωθείται. Πάντα να ρωτάτε πρώτα. Το αναπηρικό αμαξίδιο ενός ατόμου είναι μέρος του προσωπικού του χώρου. Είναι σχεδόν μια επέκτασή του και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με σεβασμό. Δεν πρέπει ποτέ να στηρίζετε πάνω του ή να το αγγίζετε, εκτός κι αν βοηθάτε. Μην αφήνετε ποτέ το αμαξίδιο χωρίς επιτήρηση ή χωρίς πρώτα να βάλετε φρένο. Αφού επιβιβαστεί ο συμμετέχων στο σκάφος, βεβαιωθείτε ότι το αμαξίδιό του βρίσκεται μακριά από την άκρη της αποβάθρας ή το νερό. Προσπαθήστε να μην αφήσετε το αμαξίδιο στον ήλιο/εκτεθειμένο στις καιρικές συνθήκες, όταν δεν χρησιμοποιείται. Αν δεν υπάρχει εσωτερικός χώρος ή κάποια τέντα για να καλύψετε το αμαξίδιο, σκεφτείτε να γυρίσετε το μαξιλάρι ανάποδα ή να αναποδογυρίσετε το αμαξίδιο για να προστατεύσετε το κάθισμα από τον ήλιο ή τις καιρικές συνθήκες.

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά μοντέλα και είδη αναπηρικών αμαξιδίων. Τα άτομα με δύναμη στο άνω μέρος του σώματος χρησιμοποιούν γενικά ένα **χειροκίνητο αμαξίδιο**. Τα χειροκίνητα αναπηρικά αμαξίδια πρέπει να ωθούνται από τρίτους ή το ίδιο το άτομο. Τα χειροκίνητα αμαξίδια έρχονται σε μια ευρεία ποικιλία μεγεθών, χρωμάτων και επιπέδων απόδοσης.



Ορισμένα θέματα που πρέπει να γνωρίζετε για τα χειροκίνητα αμαξίδια: Εάν δυσκολεύεστε να μετακινήσετε το αμαξίδιο, τότε μπορεί τα ελαστικά να χρειάζονται αέρα. Θα ήταν χρήσιμο να έχετε μια κατάλληλη αντλία/τρόμπα επί τόπου με μια ποικιλία ακροφύσιων σε περίπτωση σκασμένου λάστιχου ή με λίγο αέρα. Το ανώμαλο έδαφος, η άμμος και οι μεγάλες πέτρες θα πρέπει να αποφεύγονται, επειδή είναι πολύ δύσκολο να κυλήσει ένα αναπηρικό αμαξίδιο πάνω σε αυτές τις επιφάνειες. Ενώ βρίσκεστε στην αποβάθρα/πλωτή εξέδρα θα ήταν καλή ιδέα να χρησιμοποιήσετε τα φρένα ούτως ώστε να μην κυλήσει το αμαξίδιο.

Μερικά χειροκίνητα αμαξίδια δεν έχουν φρένα και όταν δε χρησιμοποιούνται ή μένουν χωρίς επίβλεψη καλό θα ήταν να τα αναποδογυρίζετε για να μην κυλήσουν. Προσπαθήστε να μην αφήνετε το μαξιλάρι να ακουμπά στο έδαφος. Θυμηθείτε, ο ιστιοπλόος θα πρέπει να καθίσει σε αυτό το μαξιλάρι όταν επιστρέψει από την ιστιοπλοΐα.

Τα **μηχανοκίνητα αμαξίδια** είναι λίγο πιο περίπλοκα. Μπορούν κι αυτά να ποικίλουν σε μέγεθος και σχήμα. Για να μετακινήσετε ένα μηχανοκίνητο αναπηρικό αμαξίδιο χειροκίνητα, υπάρχει ένας μικρό κουμπί/μοχλός στο εσωτερικό των πίσω τροχών, το οποίο μπορεί να ξεκλειδωθεί. Σημειώστε ότι αυτά τα αμαξίδια είναι πολύ βαριά όταν ξεκλειδώνουν και χρησιμοποιούνται χειροκίνητα. Τα μηχανοκίνητα αναπηρικά αμαξίδια πρέπει να είναι απενεργοποιημένα όταν είναι σταθμευμένα ούτως ώστε να μη εξαντλείται η μπαταρία και να αποφεύγεται οποιαδήποτε τυχαία, απρόβλεπτη κίνηση. Αν χρειαστεί να μετακινήσετε ένα μηχανοκίνητο αμαξίδιο, ζητήστε την άδεια του ιδιοκτήτη καθώς και τυχόν ειδικές οδηγίες που ενδέχεται να χρειαστούν. Οι ηλεκτρονικοί μοχλοί είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι στην αφή, έτσι θα πρέπει να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή όταν προσπαθείτε να λειτουργήσετε/μετακινήσετε ένα, ειδικά όταν βρίσκεστε κοντά στο νερό.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Οι χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων γνωρίζουν τον εξοπλισμό τους, ρωτήστε του λοιπόν να σας δείξουν πώς λειτουργεί το αμαξίδιο πριν προσπαθήσετε να το χρησιμοποιήσετε/μετακινήσετε.

Τεχνητά μέλη

Ένα τεχνητό μέλος ή πρόθεση αναφέρεται βασικά στην αντικατάσταση ενός μέλους του σώματος, για παράδειγμα ενός χεριού ή ποδιού. Μερικοί άνθρωποι γεννιούνται χωρίς κάποιο μέλος (ή μέλη) και μερικοί άνθρωποι αναγκάζονται να χρησιμοποιήσουν ένα τεχνητό μέλος έπειτα από ακρωτηριασμό λόγω τραυματισμού ή ασθένειας. Μερικές φορές τα άτομα αυτά αφήνουν τα τεχνητά μέλη του στην αποβάθρα όταν μπαίνουν στο νερό. Βεβαιωθείτε ότι οι προθέσεις είναι τοποθετημένες ή αποθηκευμένες με ασφάλεια.

Μια καλή ιδέα θα ήταν να ορίσετε έναν συγκεκριμένο χώρο έτσι ώστε οι προθέσεις να παραμένουν στεγνές και εσείς και οι ιστιοπλόοι να γνωρίζετε πάντα πού έχουν τοποθετηθεί για ασφαλή φύλαξη.



III. ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Πολλοί άνθρωποι με αναπηρίες κάνουν ιστιοπλοΐα με επιτυχία σε χώρους χωρίς ειδικές εγκαταστάσεις ή προσαρμογές. Τα προβλήματα πρόσβασης μπορούν να αντιμετωπιστούν με μια θετική στάση και με ελάχιστη απώλεια της ανεξαρτησίας των ιστιοπλόων με ειδικές ανάγκες. Προτού καλέσετε άτομα με αναπηρία στο χώρο σας, μπορεί να χρειαστεί να κάνετε μερικές προσαρμογές και να εξοικειώσετε τους υπαλλήλους και τους εθελοντές σας προσαρμόζοντας τις οδηγίες ή/και τα σκάφη.

Οι προσβάσιμες εγκαταστάσεις ωφελούν τους πάντες. Πολλά από τα παρακάτω μπορούν να εισαχθούν εύκολα στο στάδιο του σχεδιασμού ή με ελάχιστο κόστος, αν πρέπει να γίνουν αλλαγές στο χώρο σας.

Ρίξτε μια ματιά στο κέντρο ιστιοπλοΐας σας και κάντε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Είναι οι αποβάθρες/πλωτές εξέδρες προσβάσιμες σε ένα άτομο με αναπηρικό αμαξίδιο;
- Πώς θα ανεβεί στο σκάφος ένας νέος ιστιοπλόος που χρησιμοποιεί αναπηρικό αμαξίδιο;
- Είναι οι τουαλέτες/τα αποδυτήρια προσβάσιμα;
- Είναι ο χώρος στάθμευσης οχημάτων, οι διαβάσεις πεζών, και οι πόρτες του κτηρίου προσβάσιμες;

Εξετάστε το ενδεχόμενο να δανειστείτε ένα αναπηρικό αμαξίδιο και να μετακινηθείτε στο χώρο για να δείτε με τι προβλήματα μπορεί να έρθετε αντιμέτωπος. Αυτός είναι ένας καλός τρόπος για να ευαισθητοποιηθείτε προς τις ανάγκες κάποιου που χρησιμοποιεί αμαξίδιο. Μπορεί να παρατηρήσετε ότι κάποιες πινακίδες, πόρτες, πάγκοι ή άλλα πράγματα είναι δύσκολο να τα φτάσετε, να κάνετε ελιγμούς γύρω τους ή να τα χρησιμοποιήσετε. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε πώς είναι ο χώρος σας για κάποιον με προβλήματα όρασης, καλύπτοντας τα μάτια σας (να συνοδεύεστε από κάποιον που βλέπει) δίνοντας με αυτόν τον τρόπο στον εαυτό σας μια σημαντική προοπτική όσον αφορά τα εμπόδια και τους κινδύνους για κάποιον που δεν μπορεί να δει. Ενώ αξιολογείτε το χώρο σας, λάβετε υπόψη τα εξής:

Ράμπες, Σκάλες, Αποβάθρες και Πλωτές Εξέδρες & Εξέδρες Στεριάς

Ράμπες

Ιδανικά, οι ράμπες πρέπει να έχουν ήπιες κλίσεις και να είναι επίπεδες σε περιοχές κοντά σε πόρτες ούτως ώστε να μην κυλήσουν τα αναπηρικά αμαξίδια προς τα πίσω, όταν ανοίξει μια πόρτα. Τα επίπεδα σημεία που χωρίζουν τις ράμπες δίνουν την ευκαιρία στα άτομα που χρησιμοποιούν αμαξίδια να ξεκουραστούν. Αν η παλίρροια στις εγκαταστάσεις σας είναι μεγαλύτερη από 3 πόδια (περίπου 1 μέτρο), η ράμπα μπορεί να γίνει πολύ απότομη κατά την άμπωτη (αναλογία μεγαλύτερη από 1:7). Ένα μεταλλικό πλέγμα, αντιολισθητικά μαξιλάκια ή βιομηχανικοί τάπητες από καουτσούκ μπορούν να τοποθετηθούν σε περιοχές που μπορεί να είναι ολισθηρές όταν είναι υγρές για να αποτρέψουν την ολίσθηση των αμαξιδίων. Σε κάθε πλευρά του κεκλιμένου επιπέδου μπορούν να τοποθετηθούν χερούλια ή κουραστές για ασφάλεια και πρόσθετη υποστήριξη.



Εάν η ράμπα δεν μπορεί να επεκταθεί για να γίνει η κλίση πιο ήπια, σκεφτείτε:

- Να προσθέσετε επιφάνειες κύλισης (πέλματα), όχι μεγαλύτερες από 20cm, ειδικές για αναπηρικά αμαξίδια. Το πλάτος αυτό επιτρέπει στους τροχούς του αμαξιδίου να περνάνε εύκολα εκατέρωθεν των πελμάτων.
- Να προσθέσετε αντιολισθητικά πλατύσκαλα ή πέλματα για να μη γλιστράει η επιφάνεια όταν είναι υγρή.

- Να παρέχετε επιπλέον βοήθεια στην αποβάθρα/πλωτή εξέδρα κατά την άμπωτη για να βοηθήσετε τους ιστιοπλόους να ανέβουν ή να κατέβουν τη ράμπα.

Σκαλοπάτια και Σκάλες

Ορισμένοι χρήστες αναπηρικού αμαξιδίου μπορούν να ανέβουν ένα μικρό σκαλοπάτι χωρίς βοήθεια, αλλά δύο ή περισσότερα σκαλοπάτια μπορεί να απαιτούν μια μικρή ράμπα ή βοήθεια από τρίτους. Ράμπες και ανελκυστήρες παρέχουν μια εναλλακτική λύση για τις σκάλες, αλλά η εγκατάστασή τους είναι πιο δαπανηρή.



Υπάρχουν λιφτ σκάλας στην αγορά λιγότερο δαπανηρή επιλογή από ανελκυστήρα. Μερικοί ανοικτοί (προσοχή στις καιρικές κλειστοί. Αν νομίζετε ότι χρειάζεται ασανσέρ ή λιφτ σκάλας στις υπάρχουν επιδοτήσεις για τέτοια διατίθενται μέσω οργανισμών τοπικής αυτοδιοίκησης, φιλανθρωπικών οργανώσεων, ή τοπικών υπηρεσιών/σωματείων.



που παρέχουν μια την εγκατάσταση ανελκυστήρες είναι συνθήκες) και άλλοι να προσθέσετε ένα εγκαταστάσεις σας, έργα που



Αποβάθρες & Πλωτές Εξέδρες

Η αποβάθρα/πλωτή εξέδρα θα πρέπει να είναι αρκετά ευρύχωρη ώστε να επιτρέπεται σε δύο χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων να τη χρησιμοποιούν ταυτόχρονα, αλλά αυτό δεν είναι απολύτως απαραίτητο (περίπου 180 cm). Είναι σημαντικό η αποβάθρα/πλωτή εξέδρα να είναι σταθερή και να μην γέρνει και βυθιστεί, αν όλοι κινηθούν προς μία πλευρά. Θα πρέπει να έχει αντιολισθητική επιφάνεια με ελάχιστα κενά

για να αποτρέψει τους μικρούς τροχούς του αμαξιδίου να πιαστούν (τάπητες, μάντες ή μεταλλικά πλέγματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να καλύψουν τα κενά.) Μια ξύλινη ράβδος (25mmx 25mm) κατά μήκος της άκρης της αποβάθρας θα ήταν πολύ χρήσιμη για να ειδοποιεί ένα άτομο με προβλήματα όρασης που βρίσκεται η αποβάθρα, και για να αποτρέπει τα αναπηρικά αμαξίδια από το να κυλήσουν στο νερό.



Εξέδρα στεριάς

Η εξέδρα στεριάς απαιτεί μια σταθερή, ομαλή παραλία, επιφάνεια ή ράμπα. Αν είναι απαραίτητο, η εξέδρα αυτή μπορεί να βελτιωθεί τοποθετώντας κάποιον τάπητα, ξύλινη διάβαση πεζών, βαρέως τύπου τάπητα από καουτσούκ ή κόντρα πλακέ πάνω στην επιφάνεια.



Αν και τα αναπηρικά αμαξίδια μπορούν να ωθηθούν χωρίς πρόβλημα για λίγο μέσα σε αλμυρό νερό, δεν θα πρέπει να μένουν στο νερό για μεγάλες χρονικές περιόδους. Το αλάτι θα πρέπει να ξεπλυθεί το συντομότερο δυνατό και οποιαδήποτε μηχανικά μέρη να λιπανθούν. Ένα αναπηρικό αμαξίδιο παραλίας θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική λύση. Αυτά τα αμαξίδια μπορούν να ενοικιαστούν ή να αγοραστούν και, αν χρησιμοποιείτε συχνά τις εξέδρες στεριάς, θα ήταν μια καλή ιδέα για το χώρο σας.

Ανάλογα με το είδος της αναπηρίας, μερικοί ιστιοπλόοι μπορεί να αντιμετωπίζουν κάποια δυσκολία στο να μείνουν όρθιοι στο αμαξίδιο παραλίας, δεδομένου ότι δεν είναι τόσο υποστηρικτικό όσο το τυπικό αναπηρικό αμαξίδιο. Ο ιστιοπλόος θα χρειαστεί βοήθεια για να μετακινηθεί με αυτό το είδος αμαξιδίου. Υπάρχουν και μηχανοκίνητα αμαξίδια παραλίας στην αγορά, αλλά είναι πολύ πιο ακριβά.

Κιβώτιο ή Σανίδα Μετακίνησης

Τα άτομα που έχουν καλή δύναμη στο πάνω μέρος του σώματος θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν ένα κιβώτιο/σανίδα μετακίνησης. Πρόκειται για ένα κιβώτιο με επισυναπτόμενη αρθρωτή σανίδα που, όταν ανοίξει, λειτουργεί ως ράμπα για να γλιστρήσει το άτομο από το κιβώτιο στο σκάφος. Το κιβώτιο/σανίδα μετακίνησης τοποθετείται έτσι ώστε να μπορούν τα άτομα να μεταφερθούν από το αμαξίδι τους πάνω στο κιβώτιο, και στη συνέχεια να κυλήσουν πάνω στο σκάφος και να τοποθετηθούν οι ίδιοι μόνοι τους στην κατάλληλη θέση για ιστιοπλοΐα. Μία σανίδα μετακίνησης επιτρέπει στον ιστιοπλόο να μετακινηθεί απευθείας από το αμαξίδι του στο σκάφος με ολίσθηση από το ένα στο άλλο.



Ανελκυστήρες Hoyer, Ηλεκτρονικοί Ανελκυστήρες

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι ανελκυστήρων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν στην μεταφορά ατόμων με ειδικές ανάγκες. Αυτοί οι ανελκυστήρες είναι εξαιρετικά χρήσιμοι όταν πρόκειται για άτομα μεγαλύτερου βάρους που μπορεί να είναι δύσκολο να σηκωθούν με τη βοήθεια μόνο ενός άλλου ατόμου. ΟΛΟΙ οι ανελκυστήρες πρέπει να είναι εγκεκριμένοι και να αντέχουν ένα σημαντικό σωματικό βάρος καθώς και να πληρούν τις απαιτήσεις του Υπουργείου Υγείας. Οι υδραυλικοί ανελκυστήρες Hoyer χρησιμοποιούνται σε πολλούς χώρους ιστιοπλοΐας.

Αυτοί είναι πολύ εύκολοι στη χρήση, εφόσον έχουν τοποθετηθεί με ασφάλεια σε μια βολική θέση στην αποβάθρα/πλωτή εξέδρα που επιτρέπει την εύκολη πρόσβαση στο σκάφος που θα χρησιμοποιηθεί. Παρά το γεγονός ότι η βάση θα είναι μόνιμα τοποθετημένη στην αποβάθρα/πλωτή εξέδρα, ο ίδιος ο ανελκυστήρας μπορεί να αφαιρεθεί και να αποθηκευτεί σε κλειστό χώρο, όταν δεν χρησιμοποιείται.

Ένας ηλεκτρονικός ανελκυστήρας θα κάνει την ίδια δουλειά με την υδραυλική αντλία ανελκυστήρα χωρίς να χρειαστεί να κινήσετε εσείς την αντλία χειροκίνητα. Αυτοί οι εγκεκριμένοι ανελκυστήρες μπορούν εύκολα να βρεθούν στο διαδίκτυο - χρησιμοποιούνται συχνά και ως ανελκυστήρες πισίνας.

Σημείωση: Μην υπερβαίνετε τα συνιστώμενα όρια βάρους για τα ανυψωτικά μηχανήματα που χρησιμοποιείτε στις εγκαταστάσεις σας.

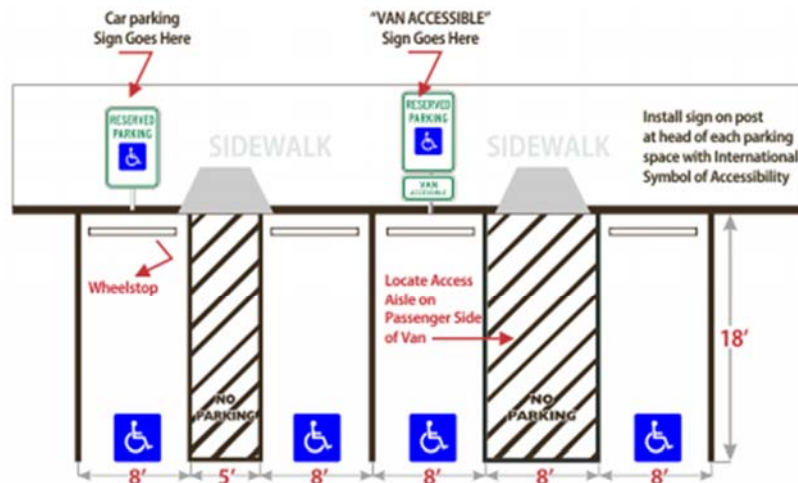
Ιμάντες ή Ζώνες Ανύψωσης

Μια ζώνη ή ένας ιμάντας ανύψωσης απαιτείται τόσο για τον Hoyer όσο και για τον Ηλεκτρονικό ανελκυστήρα. Μερικά άτομα θα έχουν τη δική τους προσωπική ζώνη/ιμάντα που θα προτιμούν να χρησιμοποιούν. Ωστόσο, το κέντρο ιστιοπλοΐας θα πρέπει να πληροί τις προϋποθέσεις του Υπουργείου Υγείας κατά την επιλογή τύπων ιμάντων για τις εγκαταστάσεις του. Ιμάντες που «πιάνουν» τον ιστιοπλόο γύρω από την πλάτη και τους γλουτούς και περνάνε ανάμεσα από τα πόδια του, συνιστώνται ιδιαίτερα επειδή προσφέρουν επιπλέον ασφάλεια και αποτρέπουν την ολίσθηση του ατόμου από τη ζώνη κατά τη διάρκεια της μεταφοράς. Μερικοί προτιμούν να χρησιμοποιούν αναρριχητικούς ή ορειβατικούς ιμάντες που χρησιμοποιούνται συνήθως από τα άτομα που βρίσκονται στην πλήρη του σκάφους.



Προσβάσιμες Θέσεις Στάθμευσης

Ο χώρος στάθμευσης πρέπει να είναι διαθέσιμος κοντά στο κτίριο/χώρο του ιστιοπλοϊκού κέντρου, την αποβάθρα/πλωτή εξέδρα ή την παραλία, με αρκετό χώρο για να ανοίξει πλήρως η πόρτα ενός αυτοκινήτου, ή για να κατεβάσει τη ράμπα του ένα φορτηγάκι. Θα πρέπει να διατίθεται σαφής σήμανση για τα καθορισμένα



OPTION 1 - ACCESSIBLE PARKING

Car Parking space 8' wide minimum with access aisle 5' wide
Van parking Space 8' wide minimum with access aisle 8' wide

σημεία που προορίζονται για τους οδηγούς και τους επιβάτες με αναπηρίες.

Σήμανση

Οι πινακίδες που έχουν μεγάλο μέγεθος γραμματοσειράς (sans serif), υψηλή αντίθεση, και εμφανίζονται σε ένα σταθερό ύψος είναι χρήσιμες για τα άτομα με προβλήματα όρασης που μπορούν να διαβάσουν οπτικά αλλά και με την αφή. Βεβαιωθείτε ότι τα γράμματα έχουν μεγάλη αντίθεση με το φόντο και ότι όλες οι πινακίδες έχουν μη γυαλιστερό φινιρίσμα. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε κόκκινο ή μαύρο κείμενο σε λευκό φόντο. Οι ανάγλυφοι χαρακτήρες πρέπει να είναι όλοι κεφαλαίοι, λεπτοί, να προεξέχουν ή να είναι χαραγμένοι, και με φαρδιά διαστήματα. Μπορείτε επίσης να συμπεριλάβετε και γραφή Braille αν κάνετε νέες πινακίδες για το κέντρο ιστιοπλοΐας σας.



Προσβάσιμες Πόρτες

Το πλάτος της πόρτας θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 36 ίντσες για να χωράνε τα περισσότερα αναπηρικά αμαξίδια και ιδανικά να έχουν 36 ίντσες ελεύθερο χώρο όταν είναι ανοιχτές. Μια καλή χρωματική αντίθεση ανάμεσα στην κάσα της πόρτας και τους γύρω τοίχους είναι χρήσιμη για τον εντοπισμό της πόρτας από ανθρώπους με προβλήματα όρασης. Αν υπάρχει κάποια προέκταση ή σκαλοπάτι προς τα πάνω ή προς τα κάτω, σκεφτείτε να τοποθετήσετε μια πινακίδα και να τοποθετήσετε ταινία ή να ζωγραφίσετε το περίγραμμα με ένα έντονο χρώμα για να επιστήσετε την προσοχή στην προεξοχή ή το σκαλοπάτι. Χειρολαβές ή/και κιγκλιδώματα στο εσωτερικό ή/και έξω από μια πόρτα κάνουν πιο εύκολη την πρόσβαση στα άτομα με αναπηρία. Οι μοχλοί και οι λαβές μπορούν επίσης να διευκολύνουν τα άτομα με αναπηρία να ανοίξουν τις πόρτες.



Μονοπάτια / Διάδρομοι

Ιδανικά, τα μονοπάτια και οι διάδρομοι πεζών θα πρέπει να έχουν σκληρή επιφάνεια (όχι άμμος, χαλίκι ή λασπώδες γρασίδι) και να είναι μακριά από τυχόν εμπόδια. Για τραχιές ή ανώμαλες επιφάνειες, μπορείτε να τοποθετήσετε παλιά χαλιά, κόντρα πλακέ, μεταλλικά πλέγματα ή φράχτες στο έδαφος και να δώσετε έτσι μια προσωρινή λύση για την υποδοχή των αναπηρικών αμαξιδίων και των ατόμων που χρησιμοποιούν τεχνητά μέλη. Εάν το πρόγραμμά σας έχει πολλούς συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης, ένας οδηγός όδευσης τυφλών θα επέτρεπε την εύκολη μετακίνηση στα μονοπάτια και τους διαδρόμους των εγκαταστάσεών σας.



Προσβάσιμες Τουαλέτες / Αποδυτήρια

Τα ακόλουθα χαρακτηριστικά μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε τις υπάρχουσες τουαλέτες/αποδυτήρια πιο προσιτά: Φαρδιές πόρτες με ράγα έλξης στο εσωτερικό, αντιολισθητική επιφάνεια δαπέδου και χειρολαβές στις τουαλέτες, τους νιπτήρες και τα ντους, τόσο κάθετες όσο και οριζόντιες. Ένα κάθισμα ή πάγκος για αλλαγμα ρούχων, κοντά στην κρεμάστρα των ρούχων που θα είναι κι αυτή σε προσβάσιμο ύψος, είναι ιδανικά. Οι ατομικές τουαλέτες καλό θα ήταν να έχουν πόρτες που ανοίγουν προς τα έξω με ράγες



έλξης.

Προσβάσιμες ντουζιέρες

Μια προσιτή ντουζιέρα πρέπει να έχει επίπεδο δάπεδο το οποίο θα κλίνει ελαφρώς προς μία καλυμμένη σπή αποστράγγισης. Κάποιο αδιάβροχο κάθισμα, όπως πάγκος/σκαμνί ντουζιέρας ή ένα πτυσσόμενο κάθισμα στον τοίχο, ή ακόμα και μια πλαστική καρέκλα κήπου με μπράτσα μπορεί να μετατρέψει ένα κανονικό χώρο ντους σε προσβάσιμο. Οι ντουζιέρες θα πρέπει ιδανικά να έχουν χειρολαβές και αποσπώμενο ντους χειρός (τέτοια κιτ εύκολης μετατροπής υπάρχουν διαθέσιμα σε οποιοδήποτε κατάστημα με είδη υγιεινής-σπιτιού), καθώς και βρύσες και βάνες σε ύψος που μπορεί εύκολα να φτάσει κάποιος όταν κάθετοι.



Αίθουσα Μαθήματος / Κοινωνικοί – Κοινόχρηστοι Χώροι

Οι χώροι που χρησιμοποιούνται για γενικές οδηγίες ή συναντήσεις θα πρέπει να έχουν αρκετό ελεύθερο χώρο για να μετακινούνται τα αναπηρικά αμαξίδια, με επαρκές κενό μεταξύ των τραπεζιών/θρανίων και άλλων σταθερών εμποδίων. Αποφύγετε τη χρήση μικρών χαλιών στο πάτωμα. Τα χαλάκια/πατάκια τείνουν να είναι πολύ ολισθηρά, δεδομένου ότι δεν κολλάνε στο πάτωμα και οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν μπαστούνι ή άλλο βοήθημα μπορούν εύκολα να σκοντάψουν. Τραπέζια και πάγκοι χαμηλού ύψους είναι επίσης χρήσιμα στους χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων.

Προτιμώνται τα τραπέζια με καρέκλες και οι κινητοί πάγκοι (όχι σταθεροί/συνδεδεμένοι) καθώς επιτρέπουν εύκολα την αντικατάσταση μιας καρέκλας από αναπηρικό αμαξίδιο. Αν ψάχνετε καθίσματα για να προσθέσετε στο χώρο σας, μπορείτε να αγοράσετε τραπέζια για πικνίκ και πάρκα, προσβάσιμα από αναπηρικά αμαξίδια.



IV. ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ & ΑΣΦΑΛΙΣΗ

Θέματα Ασφάλειας για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες

Η ιστιοπλοΐα είναι ένα ασφαλές άθλημα όσο οι πολιτικές και οι διαδικασίες που έχουν γνώμονα την ασφάλεια εφαρμόζονται και τηρούνται. Σε γενικές γραμμές, τις ίδιες πολιτικές που έχει το πρόγραμμά σας για όλους τους συμμετέχοντες (όπως η χρήση σωσίβιων στις αποβάθρες/πλωτές εξέδρες ή κοντά στο νερό) πρέπει να έχετε και για τους συμμετέχοντες με ειδικές ανάγκες. Ωστόσο, υπάρχουν μερικά ζητήματα που είναι σημαντικό να αναφερθούν σε αυτό το εγχειρίδιο.

Όταν ολοκληρώνονται συγκεκριμένες εργασίες, όπως η μεταφορά επί του σκάφους ή ασφαλής τοποθέτηση του ιστιοπλόου σε ένα κάθισμα στο σκάφος, είναι σημαντικό να εξετάσετε τον τρόπο που χειρίζεστε αυτές τις εργασίες. Είναι ασφαλής ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η εργασία τόσο για εσάς όσο και για τον ιστιοπλόο; Υπάρχει πιο αποτελεσματικός τρόπος να γίνει αυτό; Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να μοιραστείτε ιδέες με τους εκπαιδευτές και τους φροντιστές, και οι ίδιοι οι ιστιοπλόοι να καθορίσουν τι είναι καλύτερο και πιο ασφαλές για όλους.

Η ασφάλεια θα πρέπει να αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο του προγράμματος ιστιοπλοΐας σας. Τα υπόλοιπα θα πρέπει να είναι η διασκέδαση, ο αθλητισμός και η απόλαυση.

Επικοινωνία

Το «*Ρώτα τον Συμμετέχοντα*» είναι ένα καλό ρητό! Μήπως ο συμμετέχων έχει ένα πρόβλημα που μπορεί να επηρεάσει είτε τη δική τους ασφάλεια, ή την ασφάλεια των άλλων; Αν το άτομο δεν είναι σε θέση να επικοινωνήσει καλά, ρωτήστε ένα νοσηλευτή ή το πρόσωπο που τον συνοδεύει. Εάν υπάρχει θέμα ασφάλειας, είναι σημαντικό να ενημερώσετε όποιον εργάζεται με το άτομο αυτό και να βρείτε έναν τρόπο/πλάνο (έχοντας το συγκεκριμένο θέμα στο μυαλό σας) για να εξασφαλίσετε την ασφάλεια του ατόμου αυτού και των υπολοίπων. Για παράδειγμα, ένα άτομο με παραπληγία μπορεί να σας πει ότι έχει έναν τραυματισμό στο πόδι του/της, το οποίο καλύπτεται με επίδεσμο και κάλτσα, αλλά δεν πρέπει να το χτυπήσει/ακουμπήσισε άλλο αντικείμενο και πρέπει να προστατεύεται από τραυματισμούς. Μπορεί να χρειαστεί να τυλίξετε το τραυματισμένο πόδι του ατόμου αυτού με μια πετσέτα ή κάποιο μαλακό αφρώδες υλικό και να το σταθεροποιήσετε με ταινία για να εξασφαλίσετε ότι το πόδι θα παραμείνει ασφαλές, χωρίς επιπλέον ζημιά.

Θέματα συμπεριφοράς

Για θέματα συμπεριφοράς που μπορεί να θέτουν θέμα ασφαλείας για τον ίδιο τον ιστιοπλόο αλλά και για τους υπόλοιπους που βρίσκονται στο σκάφος, μπορείτε να ορίσετε ένα προσωπικό βοηθό ή εκπαιδευτή/προπονητή για επιπλέον προσοχή σε αυτό το συγκεκριμένο άτομο. Αυτό θα επιτρέψει στον ιστιοπλόο να ακολουθήσει μια συνεπή, ισχυρή δομή. Βάζοντας τον προσωπικό βοηθό να παρακολουθεί και να βοηθά στη διατήρηση της τάξης στο μάθημα/σκάφος, θα συμβάλετε στην προστασία και την ασφάλεια όχι μόνο του ατόμου αυτού, αλλά και ολόκληρης της ομάδας.

Με ορισμένες ομάδες αναπηρίας μπορεί να έχετε αρκετούς συμμετέχοντες με προβλήματα συμπεριφοράς. Εάν δεν έχετε μια υπάρχουσα πολιτική σχετικά με τη συμπεριφορά στο κέντρο σας, μπορεί να θέλετε να διατυπώσετε μία. Αυτό μπορεί να γίνει με συμβουλές από τους αρχηγούς της συγκεκριμένης ομάδας με την οποία εργάζεστε, και μπορεί να περιλαμβάνει τροποποιήσεις στη συμπεριφορά, ανταμοιβές, και κατάλληλη πειθαρχία (που μπορεί να περιλαμβάνει ακόμα και την αποβολή από την ομάδα).

Υποθερμία, Θερμική Εξάντληση και Αφυδάτωση

Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται σε κάθε πρόσωπο που μπορεί να έχει κάποια αναπηρία και δεν είναι σε θέση να γνωρίζει τους κινδύνους της υποθερμίας και της θερμικής εξάντλησης (θερμοπληξίας). Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες μπορεί να μην έχουν αίσθηση του κρύου και της ζέστης, ή να αγνοούν την έννοια της εν λόγω αίσθησης. Ομοίως, ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να δυσκολεύονται να κρίνουν με ακρίβεια την αντοχή τους (τα αντηλιακά και τα καπέλα είναι εξαιρετικά σημαντικά και θα πρέπει να φοριούνται πάντα από αυτά τα άτομα). Μερικά άτομα με κάκωση νωτιαίου μυελού παρουσιάζουν πρόβλημα στο μηχανισμό της θερμορύθμισης – δεν ιδρώνουν κάτω από το επίπεδο της κάκωσης και έτσι τα άτομα με υψηλό επίπεδο βλάβης (ιδίως κακώσεις του τραχήλου της μήτρας) δεν είναι δυνατόν να δροσιστούν φυσιολογικά μέσω της εξάτμισης του ιδρώτα. Τα μπουκάλια ψεκασμού νερού μπορεί να φανούν πολύ χρήσιμα τις θερμές ημέρες. Υπό τις οδηγίες του ιστιοπλόου, ο εκπαιδευτής μπορεί να ψεκάει νερό στο πρόσωπο και τα χέρια του ιστιοπλόου για να αυξήσει την εξάτμιση που οδηγεί στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματός του μια ζεστή ημέρα.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν πάντα νερό μαζί τους, όσο ασχολούνται με δραστηριότητες, και θα πρέπει να ενθαρρύνονται να πίνουν υγρά ενώ είναι στο νερό για να αποφύγουν την αφυδάτωση.

Αυτόνομη Δυσρεφλεξία

Η αυτόνομη δυσρεφλεξία, γνωστή και ως υπεραντανακλαστικότητα, αναφέρεται σε ένα υπερ-ενεργό Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα, το οποίο προκαλεί την ξαφνική εμφάνιση υπερβολικά υψηλής αρτηριακής πίεσης, η οποία, αν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα και σωστά, μπορεί να οδηγήσει σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή επιληπτικές κρίσεις (ή, σε ακραίες περιπτώσεις, θάνατο). Άτομα που κινδυνεύουν από το πρόβλημα αυτό έχουν γενικά κάκωση νωτιαίου μυελού άνω του 6ου θωρακικού μυελοτομίου. Η αυτόνομη δυσρεφλεξία

μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά και θεωρείται ιατρική έκτακτη ανάγκη. Εμφανίζεται όταν ένα ενοχλητικό ερέθισμα εισάγεται στο σώμα κάτω από το επίπεδο της κάκωσης νωτιαίου μυελού, όπως μία γεμάτη ουροδόχος κύστη ή ένα νύχι ποδιού που μεγαλώνει προς τα μέσα. Το ερέθισμα στέλνει νευρικές ώσεις μέσω του νωτιαίου μυελού μέχρι να αποκλειστεί από τη βλάβη στο επίπεδο της κάκωσης. Δεδομένου ότι οι νευρικές ώσεις μπλοκάρονται από την κάκωση και δεν μπορούν να φτάσουν στον εγκέφαλο, ενεργοποιείται ένα αντανακλαστικό που αυξάνει τη δραστηριότητα του συμπαθητικού τμήματος του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Αυτό οδηγεί σε σπασμούς και στένωση των αιμοφόρων αγγείων, προκαλώντας ξαφνική αύξηση της πίεσης του αίματος. Τα σημάδια και τα συμπτώματα της δυσρεφλεξίας είναι πολύ δυνατός πονοκέφαλος, ανατριχίλες, εφίδρωση πάνω από το επίπεδο της κάκωσης, αργός σφυγμός, υψηλή αρτηριακή πίεση (>200/100), κόκκινο πρόσωπο, σημάδια στο δέρμα πάνω από το επίπεδο της κάκωσης, ανησυχία, ρινική συμφόρηση, ναυτία, και κρύο υγρό δέρμα κάτω από το επίπεδο της κάκωσης. Αν και η αυτόνομη δυσρεφλεξία δεν είναι σύνθηρες φαινόμενο, οι εκπαιδευτές/προπονητές και οι εθελοντές πρέπει να είναι προσεκτικοί για ενδείξεις δυσρεφλεξίας όταν εργάζονται με ιστιοπλόους με υψηλό επίπεδο κακώσεων νωτιαίου μυελού, ειδικά τετραπληγικούς.

Προσωπικές Συσκευές Επίπλευσης – Σωσίβια (PFDs)

Οι προσωπικές συσκευές επίπλευσης (PFD) πρέπει να είναι εγκεκριμένες σε εθνικό επίπεδο και να φοριούνται από κάθε άτομο που βρίσκεται κοντά ή μέσα στο νερό. Οι περισσότεροι άνθρωποι με αναπηρίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια συσκευή επίπλευσης σε στυλ γιλέκου με πυρήνα αφρού. Αν για κάποιο λόγο, η κίνηση του ατόμου παρεμποδίζεται από το γιλέκο με πυρήνα αφρού ή εάν ο τύπος του σώματός του ή η δυσκαμψία του δεν επιτρέπουν τη χρήση μιας συνηθισμένης PFD με αφρό, τότε το φουσκωτό γιλέκο (σωσίβιο) είναι μια εναλλακτική λύση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για λόγους ασφαλείας και για την αποφυγή τραυματισμών, οι φουσκωτές PFD δεν πρέπει ΠΟΤΕ να φοριούνται κάτω από τους μάντες συγκράτησης, τις ζώνες ή τα αδιάβροχα ρούχα.

Καλό θα ήταν κάθε ιστιοπλόος να δοκιμάσει μια PFD για να βεβαιωθεί ότι του κάνει και αν είναι δυνατόν, να τη δοκιμάσει ενώ βρίσκεται μέσα στο νερό με κάποιον βοηθό. Με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζετε ότι η PFD υποστηρίζει επαρκώς τον ιστιοπλόο. Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιηθούν μάντες που περνούν κάτω από τον καβάλο για κάποιον που δεν έχει άνω άκρα, και έτσι να αποτραπεί η ολίσθηση της PFD από το κεφάλι, όταν το άτομο βρίσκεται στο νερό. Δεδομένου ότι η PFD είναι ένα πολύ προσωπικό στοιχείο που θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ατόμου, συνιστάται ιδιαίτερα σε κάθε ιστιοπλόο να αγοράσει και να διατηρήσει τη δική του PFD.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Είναι προσωπική ευθύνη κάθε ιστιοπλόου να δοκιμάσει τον εξοπλισμό ασφαλείας του και να είναι σίγουρος ότι είναι πάντα σε καλή κατάσταση λειτουργίας!

Διαχείριση κινδύνου

Πολλά προγράμματα ιστιοπλοΐας απαιτούν «κολυμβητικούς ελέγχους» για νέους ιστιοπλόους. Μια τέτοια επίδειξη μπορεί να μην είναι δυνατή για όλους, ειδικά για τετραπληγικούς που χρειάζονται βοήθεια με το ντύσιμο και τη μεταφορά. Σε ορισμένες περιπτώσεις θα είστε σε θέση να τροποποιήσετε τον κολυμβητικό έλεγχο (απλή επίδειξη επίπλευσης με την κατάλληλη PFD), ενώ σε άλλες θα πρέπει να εξαλείψετε τον έλεγχο αυτό εντελώς. Να είστε πάντα ενήμεροι για τους συμμετέχοντές σας και τις δυνατότητές τους. Επιπλέον, για όσους δεν μπορούν να κολυμπήσουν, μπορείτε να τροποποιήσετε την αναλογία εκπαιδευτή/προπονητή προς ιστιοπλόο ή να αυξήσετε τον αριθμό σκαφών ασφαλείας στο νερό. Μπορείτε ακόμα να κάνετε κολυμβητικό έλεγχο σε θερμαινόμενη πισίνα. Πολλά άτομα με αναπηρίες μπορούν να κολυμπήσουν και/ή να επιπλεύσουν.

Η υποθερμία και η θερμική εξάντληση μπορεί να αποτελέσουν μεγαλύτερο κίνδυνο για τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Ανάλογα με το επίπεδο της βλάβης του νωτιαίου μυελού το άτομο αυτό μπορεί να μην είναι σε θέση

να εκτιμήσει ή να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του σώματός τους, γι' αυτό πρέπει να του υπενθυμίζουμε τις κατάλληλες επιλογές εξοπλισμού/ρουχισμού για τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν και να τον παρακολουθούμε για να βεβαιωθούμε ότι είναι εντάξει. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ανεβάζετε/κατεβάζετε τους ιστιοπλόους από το σκάφος γρήγορα, ιδίως όταν έχει υπερβολική ζέση και ήλιο.

Μερικά άτομα με αναπηρία ίσως να μην πίνουν αρκετά υγρά, επειδή δεν έχουν τρόπο να ουρήσουν στο σκάφος ή απλά επειδή δεν θέλουν, γεγονός που τους θέτει σε μεγαλύτερο κίνδυνο αφυδάτωσης. Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να ενθαρρύνονται να πίνουν υγρά.

Τα παράλυτα άκρα είναι επίσης κάτι που πρέπει να λάβετε υπόψη σας και θα πρέπει να τα μεταχειρίζεστε με προσοχή, ειδικά όταν το άτομο ανυψώνεται προς και από το σκάφος. Βεβαιωθείτε ότι κάποιος ελέγχει τα χαλαρά άκρα και τα προφυλάσσει από χτυπήματα. Τα άτομα με παράλυση μπορεί να χτυπήσουν ή να κοπούν και να μην το γνωρίζουν, λόγω της έλλειψης αίσθησης κάτω από το επίπεδο της βλάβης.

Μόλις ανέβουν με ασφάλεια στο σκάφος, είναι χρήσιμο για τον ιστιοπλόο να σταθεροποιήσει τα χαλαρά άκρα του (να ενώσει τα πόδια του με ελαστικό ιμάντα με velcro) ή να στερεώσει ένα χέρι στη λαγουδέρα εάν έχει το πηδάλιο του σκάφους. Και πάλι, ρωτήστε τον ιστιοπλόο τι προτιμάει και τι πιστεύει ότι θα λειτουργήσει καλύτερα.

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα σε αυτό το εγχειρίδιο, τα ειδικά καθίσματα είναι σημαντικά για τα άτομα με ειδικές ανάγκες καθώς διασφαλίζουν τη σταθερότητα και την ασφάλεια και προφυλάσσουν το άτομο από τραυματισμούς, ειδικά σε ευαίσθητες περιοχές όπου ασκείται πίεση. Οι ιστιοπλόοι πρέπει να φορούν προστατευτική ένδυση στα πόδια και τα πέλματά τους, δηλαδή κάλτσες, παπούτσια, κολάν/παντελόνι, και να χρησιμοποιούν ένα μαξιλάρι για να ανακουφίζουν την πίεση. Βεβαιωθείτε ότι διαβάσατε το κεφάλαιο «Προσαρμογές στο Σκάφος» αυτού του εγχειριδίου, που αναφέρεται στα καθίσματα. Τα μαξιλάρια είναι εξοπλισμός ζωτικής σημασίας για τα άτομα με αναπηρίες, δεδομένου ότι παρέχουν την απαραίτητη προστασία στο δέρμα, άνεση στα άτομα με περιορισμένη κίνηση όταν κάθονται για μεγάλες χρονικές περιόδους, και είναι χρήσιμα στα άτομα με περιορισμένη σταθερότητα κορμού για να διατηρήσουν ένα ορισμένο βαθμό υποστήριξης. Τα μαξιλάρια «Jay Protector» που δένουν επάνω στα πόδια και τη μέση, προστατεύοντας την πλάτη και τους γλουτούς, ή ένα μαξιλάρι «RoHo» είναι δύο παραδείγματα κατάλληλων επιλογών για την απορρόφηση κραδασμών κατά την ιστιοπλοΐα.

Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να είναι απαραίτητη για ορισμένα άτομα, και ως εκ τούτου, μπορεί να χρειαστεί να τη μεταφέρουν μαζί τους, όπως για παράδειγμα συσκευή εισπνοών για άσθμα, φάρμακα για την καρδιά κ.λπ. Το κέντρο/χώρος Ιστιοπλοΐας και ο εκπαιδευτής/προπονητής πρέπει να γνωρίζουν για τη φαρμακευτική αγωγή καθώς και να γνωρίζουν ποια είναι η χρήση της σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Διαφορετικά, η φαρμακευτική αγωγή, όπως συμβαίνει και με κάθε άλλο ιστιοπλόο, δεν θα πρέπει να χορηγείται από το προσωπικό/εθελοντές.

Ασφάλιση

Η ασφαλιστική κάλυψη για τους οργανισμούς ιστιοπλοΐας ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό. Ορισμένα ασφαλιστικά προγράμματα καλύπτουν την προσαρμοζόμενη ιστιοπλοΐα, χωρίς την ανάγκη αναθεώρησης της πολιτικής σας (δηλαδή χωρίς αλλαγές). Ωστόσο, δεν πρέπει να βασίζεστε στο ότι αυτό ισχύει πάντα. Ζητήστε από την ηγεσία του ιστιοπλοϊκού σας κέντρου να επικοινωνήσει με τον ασφαλιστικό σας φορέα και να περιγράψει με σαφήνεια το προσαρμοζόμενο πρόγραμμα που σκοπεύετε να προσθέσετε. Εάν χρειάζονται πρόσθετες πληροφορίες, παρακάτω θα βρείτε μερικά από τα στοιχεία που θα πρέπει να προσφέρετε, τα οποία θα συμβάλουν στη δημιουργία ενός πεδίου για το πρόγραμμά σας για τον ασφαλιστικό φορέα σας.

- Αριθμός συμμετεχόντων στην προσαρμοζόμενη ιστιοπλοΐα
- Αριθμός προσωπικού ή/και εθελοντών
- Αριθμός και είδος σκαφών που συμμετέχουν (ιστιοπλοϊκά και μηχανοκίνητα)

- Κατάρτιση του πιστοποιημένου/ειδικευμένου προσωπικού
- Συχνότητα και διάρκεια των μαθημάτων ιστιοπλοΐας
- Τοποθεσία των μαθημάτων ιστιοπλοΐας

Όλες οι δραστηριότητες νερού ενέχουν εγγενείς κινδύνους που δεν μπορούν να αποφευχθούν. Είναι συνετό και σύνηθες σε πολλά προγράμματα ιστιοπλοΐας, να ζητήσετε από όλους τους εθελοντές και τους συμμετέχοντες να υπογράψουν ένα τυπικό έγγραφο παραίτησης/συμφωνητικό.

Πολλές από τις τεχνικές διαχείρισης κινδύνων που περιλαμβάνονται στις κατευθυντήριες γραμμές του Εθνικού Προγράμματος Κατάρτισης της ISAF (www.sailing.org/training/nlstp/ntp_documents) ισχύουν και για τα προσαρμοζόμενα προγράμματα ιστιοπλοΐας. Ο προσανατολισμός και η κατάρτιση του προσωπικού και των εθελοντών σας είναι πολύ σημαντικός. Η ηγεσία και η πολιτιστική ευαισθητοποίηση περί ασφάλειας στο κέντρο σας θα κάνει την απαραίτητη διαφορά για να εξασφαλίσει ένα ασφαλές περιβάλλον για τους υπαλλήλους σας, τους εθελοντές και τους συμμετέχοντες. Βεβαιωθείτε ότι ο καθένας ξέρει τι πρέπει να κάνει σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, σε συμβάντα/ατυχήματα εντός και εκτός νερού. Η εξ' αρχής συνειδητοποίηση των μοναδικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων στην προσαρμοζόμενη ιστιοπλοΐα, όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο, όπως η μειωμένη σταθερότητα ή η αδυναμία ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος, απαιτείται από τους ανθρώπους που συμμετέχουν/διδάσκουν στο πρόγραμμά σας.

Προτού προγραμματίσετε την απόκτηση προσαρμοζόμενου εξοπλισμού, όπως ανεγκυστήρες Hoyer, πάγκους μεταφοράς, ράμπες κλπ., θα πρέπει να επανεξετάσετε τα όρια του ασφαλιστήριου συμβολαίου σας για να βεβαιωθείτε ότι οι εγκαταστάσεις σας καλύπτονται επαρκώς για απώλεια/ζημία. Το σημαντικό είναι να υπάρχει διαθέσιμη ασφαλιστική κάλυψη. Δώστε μεγάλη προσοχή σε θέματα διαχείρισης κινδύνου που είναι χαρακτηριστικά της προσαρμοζόμενης ιστιοπλοΐας, καθώς και σε εκείνα που είναι κοινά σε όλα τα προγράμματα ιστιοπλοΐας. Η επαγρύπνηση θα σας ανταμείψει.

V. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ, ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Προσωπικό

Το να έχετε ένα βασικό πρόσωπο που θα ασχολείται αποκλειστικά με την ενσωμάτωση της προσαρμοζόμενης ιστιοπλοΐας στο κέντρο σας είναι ουσιαστικής σημασίας για την επιτυχία του προγράμματος. Όπως συμβαίνει με κάθε νέο πρόγραμμα, υπάρχουν πολλές πτυχές στη δημιουργία του προγράμματος: προσέλκυση εθελοντών και συμμετεχόντων, και στη συνέχεια πραγματική εφαρμογή του προγράμματος. Τα μέλη του προσωπικού του προγράμματος ιστιοπλοΐας δεν χρειάζονται καμία επίσημη πιστοποίηση αναπηρίας για να εκπαιδεύουν/καθοδηγούν άτομα με ειδικές ανάγκες. Ωστόσο, η κατάρτιση σε θέματα αναπηρίας και διαχείρισης εθελοντών είναι πολύ σημαντική.

Ο υπεύθυνος του προγράμματος προσαρμοζόμενης ιστιοπλοΐας θα πρέπει να υποστηρίζεται θερμά από τους συνεργάτες του. Το πρόγραμμα δεν μπορεί και δεν πρέπει να λειτουργεί από ένα μόνο άτομο. Χρειάζεται μια κοινότητα για να δουλέψει ένα οποιαδήποτε πρόγραμμα ιστιοπλοΐας όσο καλύτερα και πληρέστερα γίνεται. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι εθελοντές είναι εξίσου σημαντικοί με το προσωπικό.

Οδηγίες και καθοδήγηση Ιστιοπλόων με Ειδικές Ανάγκες

Όποιος ενδιαφέρεται να διδάξει ιστιοπλοΐα σε άτομα με αναπηρία πρέπει να έχει επίγνωση των σημαντικών διαφορών μεταξύ εκπαίδευσης/προπόνησης. Σημαντικές είναι επίσης και οι φυσιολογικές(σωματικές) διαφορές μεταξύ των ατόμων με αναπηρία και εκείνων χωρίς, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν τη διαδικασία της μάθησης. Παρακάτω θα βρείτε μερικά από τα βασικά χαρακτηριστικά κάθε ομάδας.

Το Προπονητικό Πλαίσιο της ISAF (www.sailing.org/training/nlstp/sport_coaching_framework) είναι ένα καλό εργαλείο- σημείο αναφοράς που θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τα διαφορετικά επίπεδα της προπονητικής. Μπορείτε να βρείτε και άλλες δημοσιεύσεις που θα σας βοηθήσουν σε αυτό μέσω του online καταστήματος της ISAF: www.sailing.org/shop

Κοινές ανησυχίες

Μερικές κοινές ανησυχίες που θα πρέπει να παρακολουθούν οι εκπαιδευτές/προπονητές όταν εργάζονται με άτομα με αναπηρίες περιλαμβάνουν:

- Αυξημένη πιθανότητα προβλημάτων που σχετίζονται με τη ζέστη και το κρύο, τα οποία μπορεί να προκύψουν λόγω της αδυναμίας να παρακολουθείται και να ελέγχεται η θερμοκρασία του σώματος, λόγω της φύσης της νόσου ή του τραυματισμού. Αυτό συμβαίνει κυρίως σε ιστιοπλόους με κάκωση νωτιαίου μυελού, αλλά μπορεί επίσης να επηρεάσει και άτομα με ΕΠ, ακρωτηριασμούς κλπ.
- Η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει ανησυχία λόγω μιας πραγματικής ή νοητής αδυναμίας να ανακουφιστεί κάποιος ενώ βρίσκεται στο νερό, με αποτέλεσμα την απροθυμία του να πιει αρκετά υγρά για να διατηρήσει ένα ικανοποιητικό επίπεδο ενυδάτωσης.
- Η πιθανότητα για τραυματισμό που σχετίζεται με την ιστιοπλοΐα είναι αυξημένη λόγω της μειωμένης σταθερότητας, λειτουργίας χεριών ή κινητικότητας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει να «κολλήσει» κάποιος στην υπήνεμη πλευρά, να χάσει την ισορροπία του κατά τη διάρκεια απότομων ελιγμών ή σε ξαφνικές αλλαγές του αέρα, εν αγνοία του να μπερδευτεί με τασκοινιά ή τον εξοπλισμό.
- Η έλλειψη συνειδητοποίησης των τραυματισμών των ατόμων αυτών μπορεί να προκύψουν λόγω της απώλειας της αίσθησης στα άκρα. Τέτοιοι τραυματισμοί μπορεί να κυμαίνονται από θραύσματα, μικρές και μεγάλες αμυχές και εκδορές, ως σπασμένα οστά.

Εκτός από αυτά τα θέματα που προκαλούν ανησυχία, οι εκπαιδευτές/προπονητές θα πρέπει να καταβάλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για να παρέχουν διδασκαλία που θα είναι ίδια με εκείνη για τους αρτιμελείς ιστιοπλόους. Όντας υπερπροστατευτικοί και «μητρικοί», μπορεί να περιορίσετε ή να εξαλείψετε την ευκαιρία να ζήσει ο ιστιοπλόος τις συγκινήσεις, τις προκλήσεις και τις περιπέτειες που προσφέρει το άθλημα.

Οι ιστιοπλόοι με αναπηρία συχνά μπορούν να συγκεντρωθούν και να προσαρμοστούν καλύτερα στις αυξημένες προκλήσεις. Συχνά έχουν υψηλότερο επίπεδο ενδιαφέροντος από τους αρτιμελείς συναδέλφους τους. Επιπλέον, τα άτομα με σωματικές αναπηρίες μπορεί να έχουν δύναμη ή ικανότητα στα υπόλοιπα άκρα ή αισθήσεις περισσότερες από το μέσο όρο, κάτι που μπορεί να είναι μεγάλο πλεονέκτημα για έναν ιστιοπλόο. Ακριβώς όπως θα έκανε με κάθε ιστιοπλόο, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να κάνει λεπτομερείς συζητήσεις εκ των προτέρων με κάθε συμμετέχοντα για να καθορίσει τις μοναδικές ανάγκες, τις ικανότητες ή τις απαιτήσεις του.

Εθελοντές

Οι εθελοντές είναι συχνά οι καλύτεροι εργαζόμενοι, διότι προσφέρονται να κάνουν κάτι που πιστεύουν και απολαμβάνουν. Οι εθελοντές είναι ένας τεράστιος πόρος όταν ένα πρόγραμμα ιστιοπλοΐας παρέχει ευκαιρίες ιστιοπλοΐας σε άτομα με ειδικές ανάγκες. Μπορούν να σας βοηθήσουν με πολλούς τρόπους, τόσο στην ξηρά όσο και στη θάλασσα, από το να βεβαιώνονται απλά ότι ο ιστιοπλόος έχει νερό και να βοηθούν με τις μεταφορές, μέχρι την πραγματική ιστιοπλοΐα, όντας στο νερό ως αρτιμελείς βοηθοί.

Τα άτομα με ειδικές ανάγκες ταξιδεύουν συχνά με άλλους λόγω της ανάγκης για βοήθεια, π.χ. με μέλη της οικογένειά τους, αδέρφια, φίλους, ή μισθωμένους φροντιστές. Αυτά τα άτομα έχουν τη δυνατότητα να γίνουν μερικοί από τους καλύτερους εθελοντές και νέα μέλη σας. Είναι ήδη εξοικειωμένοι με τις διαφοροποιήσεις και τις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία και είναι άνετοι με την παροχή βοήθειας.

Να θυμάστε ότι οι εθελοντές είναι όμοιοι με τους εργαζόμενους όσον αφορά το γεγονός ότι πρέπει να έχουν έναν προσανατολισμό ως προς τις πολιτικές και τις διαδικασίες του κέντρου σας, κατάρτιση σε θέματα αναπηρίας/ευαισθητοποίησης, και συγκεκριμένες αναθέσεις εργασιών. Οι εθελοντές στους οποίους δεν δόθηκε κάποια εργασία ή οδηγία μπορεί να αισθάνονται περιττοί ή ανεπιθύμητοι και ίσως να μην επιστρέψουν. Να θυμάστε πάντα να τους ευχαριστείτε. Οι ευχαριστίες και η αναγνώριση εκτιμώνται πάντα και ενθαρρύνουν την επιστροφή των εθελοντών.

Περιγραφές Θέσεων Εργασίας για Εθελοντές

Το κάθε πρόγραμμα θα πρέπει να καθορίσει τις δικές τους απαιτήσεις και να διατυπώσει τις δικές του περιγραφές θέσεων εργασίας. Ανάλογα με το πώς θα επιλέξετε να αναπτύξετε και να εφαρμόσετε το πρόγραμμα προσαρμοζόμενης ιστιοπλοΐας σας, οι εθελοντές μπορούν να γίνουν υπεύθυνοι σε οποιαδήποτε από τις ακόλουθες προτεινόμενες θέσεις:

- Να βοηθούν στις αποβάθρες/πλωτές εξέδρες με την ανύψωση, να μεταφέρουν προμήθειες, να διατηρούν τις περιοχές που χρησιμοποιούνται
- Να συμμετέχουν ως αρτιμελείς βοηθοί/κυβερνήτες στο κατάστρωμα του σκάφους
- Να προετοιμάζουν το σκάφος –ξάρτια, μεταφορά πανιών, δρομολόγηση, εκπαίδευση/καθοδήγηση ιστιοπλοΐας, διάσωση κ.λπ.
- Να συμμετέχουν σε μια Συμβουλευτική Επιτροπή
- Να συντονίζουν τους εθελοντές
- Να συντονίζουν κοινωνικά – Καλωσόρισμα, σχεδιασμός και υλοποίηση κοινωνικών δραστηριοτήτων
- Να δρουν ως σύμβουλοι του προγράμματος/των αγώνων
- Να βοηθούν με την εξασφάλιση των Αναγκών του Προγράμματος – Εξοπλισμός, συντήρηση, εγκαταστάσεις, προσαρμογές του σκάφους κ.λπ.
- Να βοηθούν με τα γεύματα – Σχεδιασμός, προετοιμασία, σερβίρισμα, καθαρισμός
- Να συντονίζουν τις κρατήσεις για τις ημέρες ιστιοπλοΐας.
- Να βοηθούν με την επικοινωνία των δραστηριοτήτων/προγραμμάτων.
- Να βοηθούν με την ανάπτυξη και την εφαρμογή όλων των τοπικών δραστηριοτήτων ιστιοπλοΐας.
- Να βοηθούν με την εγγραφή και την παραμονή των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα
- Να βοηθούν με το Μάρκετινγκ και τις Δημόσιες Σχέσεις του προγράμματος
- Να βοηθούν με δραστηριότητες συλλογής κεφαλαίων
- Να εργάζονται ως γραμματείς

Απαιτούμενες δεξιότητες

- Ηγετική θέση στην ομάδα – ηγεσία, οργάνωση, ενέργεια και ενθουσιασμός
- Δεξιότητες που αφορούν την Ιστιοπλοΐα –δεινός ιστιοπλόος, χειρισμός σκάφους, γνώση ιστιοπλοΐας, πιστοποίηση εκπαιδευτή/προπονητή
- Κοινωνικές– φιλικός, κοινωνικός, με καλές διαπροσωπικές δεξιότητες
- Πρακτικές– δημιουργικός/καινοτόμος, προσανατολισμένος στα καθήκοντά του, ικανός να ολοκληρώνει στόχους
- Συγκεκριμένες Ειδικότητες– Πρώτες βοήθειες, συγκέντρωση κεφαλαίων, διαχείριση λογαριασμών, καλός στην επικοινωνία/γραφή

Κάθε εθελοντής πρέπει να γνωρίζει τι αναμένεται από αυτόν (και τι όχι). Βεβαιωθείτε ότι μπορούν και θέλουν να κάνουν ό,τι τους ζητηθεί.

Πρόσληψη Εθελοντών

Τα Προγράμματα Προσαρμοζόμενης Ιστιοπλοΐας είναι συχνά δραστηριότητες υψηλής απήχησης. Συχνά, εκτός από την οικογένεια, τους φίλους και τους φροντιστές, οι περαστικοί μπορεί να ασχοληθούν με τις δραστηριότητες. Όλοι είναι πιθανοί συμμετέχοντες/εθελοντές. Δεν απαιτούνται πάντα γνώσεις ιστιοπλοΐας, μόνο η προθυμία να φανεί κάποιος χρήσιμος. Υπάρχουν εργασίες για όλους όσοι είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρίες, από δουλειά γραφείου μέχρι δραστηριότητες στο νερό. Κατά την προετοιμασία για την πρόσληψη εθελοντών, μπορείτε να προσκαλέσετε ένα ιστιοπλόο με αναπηρία για να συνοδεύει τον υπεύθυνο του προγράμματος προσαρμοζόμενης ιστιοπλοΐας, όταν πάει σε επιλεγμένες ομάδες, για να περιγράψει το πρόγραμμα και να παρέχει την ευκαιρία να βοηθήσει. Μιλώντας ο ίδιος ο ιστιοπλόος για το τι σημαίνει ιστιοπλοΐα για αυτόν καθώς και για τη σημασία όλων αυτών των εθελοντών στην πραγματοποίηση του προγράμματος, μπορεί να βοηθήσει στην εγγραφή των εθελοντών σας (και με δυνατότητες χρηματοδότησης).

Παρακάτω υπάρχουν μερικά μέρη στα οποία μπορείτε να βρείτε εθελοντές:

- Λέσχες Ιστιοπλοΐας/Θαλάσσιων Δραστηριοτήτων
- Κατώτεροι ιστιοπλόοι ως προπονητές, άτομα για τις αποβάθρες/πλωτές εξέδρες, βοηθοί ακτής και βοηθοί μεταφοράς
- Άτομα που απασχολούνται με την κοινότητα
- Εργαζόμενοι στον τομέα των ΑΜΕΑ
- Εργαζόμενοι στα νοσοκομεία, ειδικά φυσικοθεραπευτές και οι εκπαιδευόμενοί τους
- Μεγάλες εταιρείες που ενθαρρύνουν τον εθελοντισμό
- Τοπική κοινότητα, θρησκευτικές/πολιτικές οργανώσεις
- Κοινωνική Υπηρεσία, π.χ. ροταριανός όμιλος, πρόσκοποι.

Βήματα κατά την πρόσληψη εθελοντών:

- Προσκαλέστε έναν ιστιοπλόο με αναπηρία μαζί σας σε συνεδριάσεις με τοπικές ομάδες.
- Αφού κάνετε την παρουσίασή σας, καλέστε τους παρευρισκόμενους να δοκιμάσουν το πρόγραμμα προσαρμοζόμενης ιστιοπλοΐας δωρεάν, για να βιώσουν το πρόγραμμα από πρώτο χέρι.
- Πριν από την αναχώρηση, πάρτε τα στοιχεία επικοινωνίας όσων ενδιαφέρονται να βοηθήσουν εθελοντικά.

Μόλις ετοιμάσετε το προσωπικό, τους εθελοντές και τις εγκαταστάσεις σας, το μόνο που χρειάζεστε είναι ιστιοπλόοι. Η εγγραφή συμμετεχόντων μπορεί να είναι διασκεδαστική αλλά και πρόκληση. Ακριβώς όπως και με τα αρτιμελή άτομα, μερικοί άνθρωποι θα είναι έτοιμοι να ξεκινήσουν αμέσως μια νέα δραστηριότητα, ενώ άλλοι μπορεί να χρειαστούν κάποια βοήθεια για να ξεπεράσουν τους φόβους και τις ανασφάλειές τους.

Διατήρηση Εθελοντών

Εξετάστε το ενδεχόμενο ύπαρξης Συντονιστή Εθελοντών, ο οποίος μπορεί να βοηθήσει με την εγγραφή και τη διατήρηση της ομάδας εθελοντών. Το άτομο αυτό θα πρέπει να είναι ενήμερο για τους διαφορετικούς λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι γίνονται εθελοντές. Είναι σημαντικό να εντοπίσετε τους λόγους αυτούς, για να εξασφαλίσετε ότι οι εθελοντές παραμένουν γεμάτοι ικανοποίηση και κίνητρα, και να βεβαιωθείτε ότι θα αποκτήσουν ό,τι ήλπιζαν να αποκομίσουν από την ενασχόλησή τους με τις δραστηριότητες του Κέντρου. Οι άνθρωποι τείνουν να γίνουν εθελοντές για τους ακόλουθους λόγους:

1. **Κοινωνικούς**– Συναναστροφή με νέα άτομα, ελεύθερος χρόνος με φίλους και οικογένεια, διασκέδαση.
2. **Εκπαιδευτικούς/Σταδιοδρομία** –Απόκτηση εμπειρίας σε ένα συγκεκριμένο τομέα ή εκπλήρωση απαιτήσεων κάποιου μαθήματος.
3. **Υγείας**– Βγαίνουν «έξω» για να παραμείνουν δραστήριοι

4. **Συναισθηματικούς**– Αίσθηση ικανοποίησης όταν κάνουν μια καλή πράξη, αύξηση της αυτοεκτίμησης του ατόμου, προσφορά στην κοινότητα, μοιράζονται τα ταλέντα και τις ικανότητές τους.

Οι εθελοντές θέλουν να αισθάνονται: Αναγκάιοι, χρήσιμοι, μέρος μιας ομάδας/κοινότητας και ότι η βοήθειά τους είναι καλοδεχούμενη.

1. Ο προσανατολισμός είναι βασικό μέρος οποιουδήποτε προγράμματος εθελοντισμού, εάν επιθυμείτε να διασφαλίσετε τη μακρόχρονη συμμετοχή των εθελοντών. Μια εισαγωγή για το πρόγραμμα και το βασικό προσωπικό του Κέντρου θα ενθαρρύνει τους εθελοντές να παραμείνουν.
2. Επιτρέψτε μια περίοδο προσαρμογής. Ένας Συντονιστής Εθελοντών θα πρέπει να γνωρίζει τις διαφορετικές προσωπικότητες και τις πιθανότητες «συγκρούσεων». Να παρακολουθείτε προσεκτικά τα πιθανά προβλήματα, αλλά και να επιτρέπετε την ύπαρξη μιας περιόδου «εξισορρόπησης» προσωπικοτήτων πριν παρέμβετε.
3. Είναι σημαντικό να μην πιέσετε ένα νέο εθελοντή να είναι διαθέσιμος πιο συχνά από ό,τι αυτός/αυτή επιθυμεί.
4. Οι σαφείς προσδοκίες/περιγραφή των θέσεων εργασίας είναι πολύ ευεργετικές για τους εθελοντές.
5. Να παρακολουθείτε τις παρουσίες/απουσίες τους– Αν λείπουν, καλέστε τους για να ελέγξετε τους λόγους που συμβαίνει αυτό (λόγοι υγείας, άλλες δεσμεύσεις, δυσανεκτικότητα με την ομάδα, κλπ.).
6. «Χτίστε» ομαδικό πνεύμα βάζοντας τους εθελοντές να εργάζονται μαζί, ενδεχομένως χρησιμοποιώντας ένα σύστημα φιλίας
7. Το να αναγνωρίζετε τη συμβολή του εθελοντή στο πρόγραμμα προσαρμοζόμενης ιστιοπλοΐας είναι το πιο σημαντικό στοιχείο στη διατήρηση των εθελοντών. Κάθε πρόγραμμα έχει διαφορετικούς τρόπους αναγνώρισης των εθελοντών τους. Μερικές προτάσεις είναι οι εξής:

- Πιστοποιητικά Αναγνώρισης
- Προσωπικοί έπαινοι καθώς εργάζονται – Ένα απλό «ευχαριστώ» εκτιμάται δεόντως
- Να γράφετε επιστολές και καρτ-ποστάλ ευχαριστιών
- Να δίνετε καρφίτσες ή μπλουζάκια αναγνώρισης
- Να αναγνωρίζετε τη συμβολή τους σε τοπικά/εθνικά ενημερωτικά δελτία
- Να παρουσιάζετε βραβεία εθελοντών στη «Γιορτή για το τέλος της σεζόν»
- Να τους απονέμετε προνόμια Ιστιοπλοΐας
- Να οργανώνετε εκδηλώσεις προς τιμήν των εθελοντών
- Να αναγνωρίζετε τις προσπάθειές τους κατά τη διάρκεια των συνεδριάσεων των επιτροπών
- Να τιμάτε τους ανθρώπους αυτούς με ένα αποχαιρετιστήριο όταν φεύγουν
- Να τους παρέχετε χρόνο για Ιστιοπλοΐα στο τέλος της ημέρας. Αυτό εξασφαλίζει ότι οι εθελοντές θα τελειώσουν τη μέρα τους με ευχάριστες σκέψεις και χτίζει μια αίσθηση συναδελφικότητας μεταξύ τους.

Οι εθελοντές είναι πολύ ξεχωριστοί άνθρωποι, αντιμετωπίστε τους, λοιπόν, ως τέτοιους. Να θυμάστε πάντα τη συνεισφορά και τη σημασία του εθελοντή. Μπορεί να είναι τα πιο σκληρά εργαζόμενα μέλη του προσωπικού σας και να σας βοηθούν με τις δημόσιες σχέσεις.

Σημείωση: Πιο σημαντικές, όμως, είναι οι «άυλες» ανταμοιβές, οι οποίες παρέχουν τελικά το κίνητρο για να επιστρέψει ένας εθελοντής: η αίσθηση προσωπικής ικανοποίησης, η δέσμευση στην αξία του προγράμματος, η αίσθηση του ανήκειν και η προσωπική ανάπτυξη ως αποτέλεσμα των εμπειριών. Οι αφοσιωμένοι εθελοντές είναι επίσης πολύ καλοί στο να βρίσκουν καινούριους εθελοντές. Ο ενθουσιασμός και η χαρά τους κάνουν τον εθελοντισμό κάτι «κουλ», ενθαρρύνοντας και άλλους να συμμετάσχουν. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η εμπειρία αυτή μπορεί να αλλάξει τη ζωή κάποιων. Ένας χειριστής σκάφους, ο οποίος προσφέρθηκε να συνδράμει στους πρώτους Παραολυμπιακούς αγώνες ιστιοπλοΐας στην Ατλάντα, είπε ότι μετά τη γυναίκα και

το παιδί του, αυτό ήταν το πιο σημαντικό πράγμα που του είχε ποτέ συμβεί, και ότι ποτέ δεν θα άφηνε ξανά το αυτοκίνητό του σε θέση στάθμευσης για άτομα με ειδικές ανάγκες!

Η διασκέδαση, η απόλαυση του νερού και των ιστιοπλόων, το αίσθημα χρησιμότητας και παραγωγικότητας – όλα συνδυάζονται για την παραγωγή ενός αποτελεσματικού, λειτουργικού προγράμματος εθελοντισμού.

Σημείωση: Μερικοί θα έρθουν, θα δοκιμάσουν το πρόγραμμα, και θα φύγουν. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο υπεύθυνος εθελοντής μπορεί να χρειαστεί να ζητήσει από κάποιον να μην ξαναέρθει για διάφορους λόγους – έρχεται καθυστερημένος, δεν ενημερώνει εγκαίρως ότι δεν μπορεί να παραστεί σε κάποια εκδήλωση κλπ. Σε τέτοιες περιπτώσεις, το καλύτερο είναι να τους αποδεσμεύσετε με ένα απλό «ευχαριστώ»/σύμβολο ευγνωμοσύνης.

Ελέγξτε τις τοπικές απαιτήσεις για εθελοντές

- Ελέγξτε την τοπική νομοθεσία που θα μπορούσε να επηρεάσει τους εθελοντές - π.χ. κάντε ελέγχους για τα άτομα που εργάζονται με νέους, με άτομα με σοβαρή αναπηρία/ευάλωτα κλπ.
- Ασφάλιση – Βεβαιωθείτε ότι οι εθελοντές καλύπτονται από ένα ομαδικό ασφαλιστήριο συμβόλαιο αστικής ευθύνης στο κέντρο σας.

Δεοντολογία Αναπηρίας/Κατάρτιση των Εθελοντών σας

Το κλειδί για μια επιτυχημένη κατάρτιση είναι η **ξεκάθαρη επικοινωνία**. Τα καθήκοντα πρέπει να περιγράφονται λεπτομερώς έτσι ώστε οι εθελοντές να καταλαβαίνουν τι αναμένεται από αυτούς. Η εκπαίδευση θα πρέπει να περιλαμβάνει ευαισθητοποίηση στην αναπηρία και πολύ σαφή καθορισμό των καθηκόντων τους. Επίσης σημαντική είναι και η δέσμευση των εθελοντών να κάνουν αυτό που λένε ότι θα κάνουν. Η επικοινωνία λειτουργεί αμφίδρομα. Πρέπει να κάνετε τους εθελοντές να αισθάνονται ελεύθεροι να γνωστοποιούν τους δικούς τους περιορισμούς και προσδοκίες. Η ιστιοπλοΐα υποτίθεται ότι είναι διασκεδαστική, αλλά δεν θα είναι για κάποιον με προβλήματα μέσης, που επιχειρεί να μεταφέρει έναν ιστιοπλόο στο σκάφος. Θα υπάρχουν άλλοι που μπορούν να παρέχουν την απαραίτητη σωματική δύναμη. Οι εθελοντές πρέπει επίσης να γνωρίζουν πού πρέπει να δίνουν αναφορά, πότε και σε ποιον. Το να έχετε ένα σαφώς αναγνωρίσιμο πρόσωπο στο χώρο της ιστιοπλοΐας είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχή ταυτοποίηση και την ολοκλήρωση των εργασιών. Ο συνολικός στόχος της κατάρτισης, στη συνέχεια, επικεντρώνεται στις ανάγκες των ατόμων που εξυπηρετούνται και την ικανοποίηση των αναγκών αυτών, με την ικανοποίηση, φυσικά, όλων των συμμετεχόντων.

Είναι σημαντικό, επίσης, να αποσαφηνίσετε τι πρέπει να έχουν μαζί τους οι εθελοντές, όπως αντηλιακά, ένα σωσίβιο, και κατά πόσον χρειάζεται να φέρνουν δικό τους νερό και φαγητό. Πρέπει επίσης να γνωρίζουν το χρόνο που χρειάζεται να συμμετέχουν.

Στάση

Ένα άτομο με αναπηρία είναι ακριβώς αυτό – Ένα άτομο με αναπηρία. Τα άτομα με αναπηρίες έχουν ιδιαίτερες ανάγκες και ενδέχεται να χρειάζονται επιπλέον βοήθεια, ή να μην είναι σε θέση να κάνουν κάποιες εργασίες. Ωστόσο, η πλειοψηφία των ανθρώπων με αναπηρία είναι ικανά, ενεργά μέλη της κοινότητας. Η συντριπτική πλειοψηφία των ατόμων με αναπηρία εργάζεται με πλήρη ή μερική απασχόληση - αμειβόμενη ή μη.

Κάποιοι από τους εθελοντές μπορεί να νιώσουν άβολα όταν συναντούν ένα άτομο με αναπηρία για πρώτη φορά. Θα πρέπει να αντιμετωπίζουν ένα άτομο με αναπηρία ακριβώς με τον ίδιο τρόπο που θα αντιμετώπιζαν οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.

Αν ο εθελοντής πιστεύει ότι ένα άτομο χρειάζεται βοήθεια, θα πρέπει να ρωτήσει αν θα ήθελε βοήθεια, και στη συνέχεια να ρωτήσει τον καλύτερο τρόπο για να βοηθήσει. Είναι σημαντικό για αυτούς να τους δοθεί ένα εφικτό καθήκον και να ενθαρρυνθούν να προχωρήσουν με όποιο ρυθμό νιώθουν άνετα. Το άτομο δεν πρέπει

να αφηθεί να αγωνίζεται για μια εργασία που είναι πέρα από τις δυνατότητές του για πολύ ώρα, διαφορετικά μπορεί να απογοητευτεί.

Το Κέντρο Ιστιοπλοΐας θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναλάβουν ενεργό υποστηρικτικό ρόλο στη λειτουργία του προγράμματος. Θα πρέπει να παρέχεται στους συμμετέχοντες εκπαίδευση και υποστήριξη για την απόκτηση νέων δεξιοτήτων. Να θυμάστε ότι τα άτομα με αναπηρία, συχνά δεν βλέπουν τους εαυτούς τους ως 'ανάπηρους' και προτιμούν να αντιμετωπίζονται ακριβώς όπως όλοι οι άλλοι – και έτσι θα πρέπει να είναι.

Είναι καλύτερα να αναφέρεστε πάντα στην ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ και όχι στην ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ. Δεν εστιάζουμε στην ανικανότητα κάποιου, αλλά αναγνωρίζουμε και προωθούμε την ικανότητα του ατόμου.

Οι εθελοντές και το προσωπικό θα πρέπει να είναι προσεκτικοί και να σέβονται, αλλά το πιο σημαντικό είναι να είναι χαλαροί και να απολαμβάνουν την αλληλεπίδραση!

Εγγραφές συμμετεχόντων

Κάθε κοινότητα έχει άτομα με αναπηρία. Μπορείτε να πλησιάσετε αυτά τα άτομα με διάφορους τρόπους. Κατά την περίοδο εγγραφών για το πρόγραμμά σας, το καλύτερο είναι να προσεγγίσετε προσωπικά τους πιθανούς συμμετέχοντες. Προσκαλέστε έναν έμπειρο ιστιοπλόο με αναπηρία να έρθει μαζί σας για να μιλήσει με τους πιθανούς συμμετέχοντες και βεβαιωθείτε ότι έχει μια ημέρα και ώρα ελεύθερη για μια συνάντηση «ελάτε να δοκιμάσετε», όπου θα καλέσετε εκείνους που εκδήλωσαν ενδιαφέρον να συμμετάσχουν.

Η κοινότητα των ατόμων με αναπηρία είναι πολυποίκιλη και μπορεί να περιλαμβάνει άτομα με σωματικές αναπηρίες, αναπτυξιακές διαταραχές, μαθησιακές δυσκολίες, προβλήματα όρασης/ακοής, ή άτομα με πολλαπλά ζητήματα. Καλό θα ήταν να αποφασίσετε ποια ομάδα θα θέλατε να καλέσετε να συμμετάσχει πρώτη. Αν το Κέντρο σας δεν είναι ακόμη προσβάσιμο για άτομα με αμαξίδιο, μπορείτε να ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας με άτομα που περπατάνε αλλά έχουν άλλες αναπηρίες, δηλαδή αναπτυξιακές/μαθησιακές δυσκολίες, ή συμμετέχοντες που είναι τυφλοί ή κωφοί. Αν το Κέντρο σας είναι πλήρως προσβάσιμο, θα μπορούσατε να ξεκινήσετε με μια ομάδα ατόμων με περισσότερες σωματικές αναπηρίες. Όπως και να έχει, μπορείτε να αρχίσετε να εξυπηρετείτε άτομα με ειδικές ανάγκες, ανεξάρτητα από την ετοιμότητα των εγκαταστάσεών σας. Όσο για θέματα διδασκαλίας, υπάρχει περισσότερο υλικό όσον αφορά τις ανάγκες αυτές στην ενότητα 'Τεχνικές Διδασκαλίας' του παρόντος εγχειριδίου.

Σημείωση: Η ημέρα «Ελάτε να δοκιμάσετε» είναι μια μέρα που προορίζεται για να έρθουν και να δοκιμάσουν το άθλημα της ιστιοπλοΐας πιθανοί νέοι ιστιοπλόοι. Μπορεί να περιλαμβάνει μια βόλτα/σύντομη εκπαίδευση. Μπορεί να σχεδιαστεί ως μια ημέρα γεμάτη δραστηριότητες ή απλά μια σύντομη βόλτα με σκάφος για κάθε συμμετέχοντα. Να είστε έτοιμοι να παρουσιάσετε το σχέδιο δράσης σας και τις ημερομηνίες του προγράμματος για να ενθαρρύνετε τους νεοεισερχόμενούς σας. Θα βρείτε ένα πρότυπο για το συγκεκριμένο θέμα στο κεφάλαιο πόρων του παρόντος εγχειριδίου.

Ακολουθούν μερικές ιδέες για την εγγραφή νέων ιστιοπλόων:

Επικοινωνήστε με τις κυβερνητικές υπηρεσίες σε τοπικό επίπεδο που ασχολούνται με δραστηριότητες για άτομα με αναπηρία. Οι περισσότερες πόλεις έχουν τουλάχιστον έναν υπεύθυνο για προγράμματα για άτομα με ειδικές ανάγκες. Αν ζείτε σε μικρότερη πόλη που δεν έχει αυτή τη συγκεκριμένη ειδικότητα, απευθυνθείτε στις εθνικές υπηρεσίες στις οποίες απευθύνονται οι πολίτες με αναπηρία για αναψυχή.

Μόλις έρθετε σε επαφή, ρωτήστε αν μπορείτε να συναντηθείτε μαζί τους για μια παρουσίαση σχετικά με την προσαρμοζόμενη ιστιοπλοΐα (κάποια στιγμή μπορεί να προκύψει κάποια εταιρική σχέση, και ίσως να είστε σε θέση να μοιραστείτε τα έξοδα του προγράμματος καθώς αυτό μεγαλώνει). Εκτός από αυτές τις υπηρεσίες, τα ακόλουθα μέρη μπορεί επίσης να σας φανούν χρήσιμα στην πρόσληψη νέων συμμετεχόντων: τοπικές/εθνικές αθλητικές οργανώσεις για άτομα με ειδικές ανάγκες, τοπικοί φορείς που εξυπηρετούν άτομα

με ειδικές ανάγκες, κέντρα αποκατάστασης, σχολεία, τοπικά μέσα ενημέρωσης, και απλά από στόμα σε στόμα.

Διατήρηση Ιστιοπλόων

Όπως και σε κάθε πρόγραμμα, μια μέθοδος για τη μακροχρόνια διατήρηση ιστοπλόων είναι σημαντική. Μπορεί να θέλετε να δημιουργήσετε ένα «Σύστημα Φιλίας» (Buddy System), για το συνεταιρισμό νέων μελών με παλαιότερα μέλη. Παρακολουθείστε τη συμμετοχή των ιστοπλόων, τηλεφωνώντας τους και ενθαρρύνοντας την επιστροφή τους. Μάθετε αν υπάρχει κάποιος λόγος που δεν επέστρεψαν, δηλαδή κάποιο πρόβλημα υγείας, μια δυσάρεστη εμπειρία, ή αν υπάρχει έλλειψη μεταφορικών μέσων. Ανά τακτά χρονικά διαστήματα, οργανώστε κοινωνικές δραστηριότητες για να ενθαρρύνετε τη μεγαλύτερη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση.

Μπορείτε επίσης να διατηρήσετε το ενδιαφέρον των ιστοπλόων σας και μετά το τέλος της ιστοπλοϊκής σεζόν, παρέχοντας επιπλέον δραστηριότητες. Κατά την περίοδο αυτή, προσπαθήστε να έρθετε σε επαφή και με κάποιο άλλο προσαρμοζόμενο πρόγραμμα στην περιοχή σας, που μπορεί να προσφέρει ένα άλλο άθλημα. Αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να προσφέρουν ευκαιρίες για την προσέλευση νέων ιστοπλόων επίσης!

VI. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Όταν διδάσκετε ιστοπλοΐα σε άτομα με ειδικές ανάγκες, μπορεί να χρειαστεί να τροποποιήσετε ορισμένες μεθόδους και τεχνικές διδασκαλίας και εκπαίδευσης/προπόνησης.

Αν και δεν είναι απαραίτητο να έχουν ειδικές πιστοποιήσεις οι εκπαιδευτές/προπονητές σας για να διδάξουν ιστοπλοΐα σε άτομα με ειδικές ανάγκες, μπορεί να φανεί ιδιαιτέρως χρήσιμο στους εκπαιδευτές/προπονητές σας να λάβουν μέρος σε ένα βασικό μάθημα που παραδίδεται από κάποιο εθνικό διοικητικό όργανο. Ο στόχος αυτών των μαθημάτων είναι να παράγουν υψηλής εξειδίκευσης εκπαιδευτές/προπονητές, μειώνοντας έτσι την έκθεση σε κίνδυνο για όσους έλαβαν μέρος στα προγράμματα ιστοπλοΐας.

Ορισμένα εθνικά προγράμματα μπορεί να προσφέρουν εργαστήρια ή κλινικές που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να βοηθήσουν τους εκπαιδευτές/προπονητές και τους εθελοντές με συγκεκριμένες τεχνικές και μεθόδους διδασκαλίας για άτομα με αναπηρία. Ελέγξτε το εθνικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για να δείτε τι υπάρχει στη διάθεσή σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Να θυμάστε ότι η θεωρία, οι κανόνες και η τακτική της ιστοπλοΐας είναι ίδια για όλους, αν και οι φυσικές παράμετροι μπορεί να διαφέρουν όσον αφορά ιστοπλόους με αναπηρία.

Συνολικά, όπως αναφέρεται εκτενώς σε αυτό το εγχειρίδιο, κάθε άτομο είναι μοναδικό και έχει διαφορετικές ικανότητες και τρόπο μάθησης. Αν και είναι δύσκολο να γίνουν γενικεύσεις σχετικά με μια συγκεκριμένη αναπηρία, παρακάτω γίνεται μια προσπάθεια να προσφερθούν κάποιες προτάσεις/κατευθυντήριες γραμμές όσον αφορά τα πιο κοινά θέματα συγκεκριμένων ομάδων αναπηρίας.

Παραπληγικοί & Τετραπληγικοί

Οι περισσότεροι άνθρωποι με παραπληγία και τετραπληγία είναι σε θέση να μιλήσουν και να επικοινωνήσουν τις ανάγκες τους και να συμμετάσχουν στην ανάπτυξη δημιουργικών προσαρμογών που θα κάνουν την ιστοπλοΐα μια πιο εύκολη και ασφαλή εμπειρία. Μόλις ξεπεραστεί η πρόκληση της προσαρμογής του σκάφους (ασφαλείς/υποστηρικτικές/κατάλληλες θέσεις, αναγκαίοι ιμάντες για χέρια/πόδια, προστασία των άκρων από σκληρές επιφάνειες κλπ.), οι οδηγίες θα πρέπει να είναι ίδιες με αυτές που δίνονται σε οποιονδήποτε άλλο ιστοπλόο.

Εγκεφαλικές Βλάβες

Όταν εκπαιδεύετε/καθοδηγείτε ένα άτομο με εγκεφαλική βλάβη, να έχετε υπόψη σας ότι είναι σημαντικό να μιλάτε αργά, με σαφήνεια και να παρέχετε μικρές ποσότητες πληροφοριών κάθε φορά. Απλοποιείτε την εργασία σε μικρότερα μέρη. Ίσως χρειαστεί να επαναλάβετε τις διαδικασίες αρκετές φορές πριν τις κατανοήσει πλήρως ο ιστιοπλόος. Η χρήση οπτικών βοηθημάτων στο μάθημα και το σκάφος μπορεί να είναι χρήσιμη, χρησιμοποιήστε δηλαδή κάρτες(flashcards) για να δείξετε τα διάφορα μέρη του σκάφους.

Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη η χρήση οδηγιών και εγχειριδίων σε μεγαλύτερη εκτύπωση, επειδή μερικές φορές τα άτομα με εγκεφαλική βλάβη δυσκολεύονται με την ανάγνωση υλικού που έχει ψιλά γράμματα, καθώς μπορεί να τα βλέπουν θολά.

Κάθε εκπαιδευτής/προπονητής θα πρέπει να καθορίσει την ποσότητα πληροφοριών στην οποία μπορεί να υποβληθεί ο συμμετέχοντας, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας βραχυπρόθεσμης και μακροπρόθεσμης μνήμης, και να προσαρμόσει τις οδηγίες ανάλογα.

Όλα αυτά μπορεί να σας φαίνονται δύσκολα, αλλά, αν έχετε στο νου σας ότι πρόκειται για ένα άτομο που ενδιαφέρεται πάρα πολύ για την ιστιοπλοΐα, και το οποίο σκέφτεται και ζει ξεπερνώντας τις προσδοκίες των άλλων ανθρώπων, τότε εσείς, το προσωπικό και οι εθελοντές σας θα επωφεληθείτε από τη συμμετοχή σας στην υποστήριξη αυτών των ιστιοπλόων, και από τη βοήθεια που τους παρέχετε για να μάθουν και να απολαύσουν το άθλημα της ιστιοπλοΐας.

Προβλήματα Όρασης

Κατά την παρουσία ατόμων με προβλήματα όρασης, είναι καλύτερα να μιλάτε απευθείας προς αυτούς, χρησιμοποιώντας το όνομά τους, κάτι που τους επιτρέπει να καταλάβουν ότι απευθύνεστε σ' αυτούς. Να μιλάτε καθαρά, αλλά όχι πιο δυνατά από το κανονικό. Είναι πάντα χρήσιμο να ανακοινώνετε την παρουσία σας, να λέτε το όνομά σας καθώς και να τους ενημερώνετε όταν φεύγετε από το δωμάτιο, ώστε να μη μιλούν σε κάποιον που δεν είναι πλέον παρών. Να είστε συγκεκριμένοι με τις κατευθύνσεις που δίνετε, για παράδειγμα να λέτε «προς τα αριστερά σου», αντί «εκεί πέρα».

Εάν/όταν περπατάτε με ένα άτομο με προβλήματα όρασης, μιλήστε του και καθοδηγίστε το, δίνοντάς του οδηγίες για να αποφύγει εμπόδια, δηλαδή πείτε του ότι υπάρχει ένα σκαλί/αντικείμενο μπροστά του, επιβραδύνετε μέχρι να εντοπίσει το εμπόδιο με το μαστούνι του ή τα πόδια του και στη συνέχεια προχωρήστε προς τα εμπρός. Όταν καθοδηγείτε, επιτρέψτε στο άτομο με προβλήματα όρασης να κρατήσει το μπράτσο σας ή να τοποθετήσει ένα χέρι στον ώμο σας. Αυτό θα του επιτρέψει να περπατάει ένα βήμα πίσω σας και να έχει μια ιδέα για το τι υπάρχει μπροστά του με τον τρόπο που κινείστε. Όντας με ένα άτομο με προβλήματα όρασης, θα πρέπει να αυξήσετε την ευαισθητοποίησή σας για το περιβάλλον γύρω σας και με τη σειρά σας, να το βοηθήσετε να αποφύγει τυχόν κινδύνους.

Όταν εκπαιδεύετε/καθοδηγείτε ένα άτομο με προβλήματα όρασης, είναι εξαιρετικά χρήσιμο να μιλάτε καθαρά και να δίνετε πλήρη εξήγηση της τεχνικής. Να θυμάστε ότι κάνουν απεικονίσεις στο μυαλό τους, και έτσι η περιγραφή σας είναι πολύ σημαντική. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε ανάγλυφα εναύσματα, όπως ταινία πάνω σε ένα σκοινί εκεί που πιάνεται στη δέστρα, κλωστές σε ένα σκοινί ανά διαστήματα για εύκολη προσαρμογή, φωτεινά ή χρώματα που κάνουν αντίθεση για τα άτομα με ήπια προβλήματα όρασης. Χρησιμοποιήστε αντίστροφη μέτρηση ή ρυθμό για να βοηθήσετε τα άτομα με προβλήματα όρασης στον συντονισμό τους με την ομάδα τους επί του σκάφους. Χρησιμοποιήστε άλλες αισθητήριες οδηγίες για να βοηθήσετε τα άτομα με προβλήματα όρασης να λειτουργήσουν καλύτερα πάνω στο σκάφος. Να αποφεύγεται η χρήση «οπτικών στοιχείων» σε άτομα που είναι εντελώς τυφλά.

Μερικές φορές μπορεί να φανεί χρήσιμο στο άτομο να αγγίζει τον εκπαιδευτή/προπονητή καθώς εκτελεί μια συγκεκριμένη κίνηση, ή ο εκπαιδευτής να καθοδηγεί το άτομο μέσα από την κίνησή του. Πολύ χρήσιμη και

ενθαρρυντική μπορεί να είναι επίσης και η λεκτική ανατροφοδότηση (feedback) σχετικά με την πρόοδο μιας δραστηριότητας από άτομα που μπορούν να παρατηρούν κανονικά τη δραστηριότητα αυτή.

Προβλήματα Ακοής

Άτομα με προβλήματα ακοής μπορούν να χρησιμοποιήσουν βοηθήματα ακοής (πχ ακουστικά βαρηκοΐας), ανάγνωση χειλιών, νοηματική γλώσσα, ή γραπτές σημειώσεις για να βελτιώσουν την επικοινωνία τους με τους άλλους.

Ακουστικά βαρηκοΐας

Τα ακουστικά βαρηκοΐας απλά ενισχύουν τους ήχους και δεν κάνουν πολλά για να διευκρινίσουν τον ήχο. Οι ήχοι του περιβάλλοντος επίσης ενισχύονται και αυτό καθιστά δύσκολο για το άτομο να απομονώσει ήχους. Έτσι, αν είναι δυνατόν, οι ήχοι του περιβάλλοντος πρέπει να διατηρούνται στο ελάχιστο. Επίσης, να θυμάστε ότι όταν βρίσκεστε στο σκάφος, ο άνεμος μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα ακοής και ως εκ τούτου μπορεί να είναι πιο δύσκολο για κάποιον που έχει προβλήματα ακοής να ακούσει. Μπορεί να χρειαστεί να αναπτύξετε μια εναλλακτική μορφή επικοινωνίας, για παράδειγμα σήματα με τα χέρια.

Όταν ένα άτομο με προβλήματα ακοής διαβάζει τα χείλη, είναι καλύτερο να είστε στο ίδιο ύψος με το πρόσωπό του, ώστε να είναι ευκολότερο για αυτόν να διαβάζει τα χείλη σας. Προσπαθήστε να είστε σε χώρο με καλό φωτισμό, με το φως να βρίσκεται πίσω από το άτομο με προβλήματα ακοής. Ο κακός φωτισμός καθιστά επίσης δύσκολη την ανάγνωση χειλιών. Οι συζητήσεις θα πρέπει να παραμένουν απλές και στο ελάχιστο, προκειμένου να αποφεύγεται η σύγχυση. Είναι επίσης καλό να θυμάστε ότι το να μιλάτε γρήγορα, να κινείστε πολύ, ή να χαμογελάτε ενώ μιλάτε, καθιστούν δύσκολη την ανάγνωση χειλιών. Επιπλέον, αν έχετε μούσι ή μουστάκι θα κάνετε την ανάγνωση χειλιών πολύ δύσκολη, αν όχι αδύνατη.

Όταν δίνετε οδηγίες παρουσία κάποιου ατόμου με προβλήματα ακοής, βεβαιωθείτε ότι έχετε την προσοχή του ατόμου, ώστε να μπορεί να λάβει ολόκληρο το μήνυμα. Οι χειρονομίες και οι εκφράσεις του προσώπου μπορούν να είναι πολύ χρήσιμες στο να καταστεί μια έννοια σαφής. Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένες κινήσεις/γλώσσα του σώματος, ώστε τα άτομα με προβλήματα ακοής να μπορούν να σας καταλάβουν. Βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας είναι μακριά από το πρόσωπό σας, έτσι ώστε το άτομο να μπορεί ακόμα να διαβάσει τα χείλη και την έκφρασή σας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε γίνει κατανοητός. Αυτό μπορεί να γίνει με ένα απλό «εντάξει» με μια χειρονομία. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, μπορεί να χρειαστούν σήματα όπως το να ανεμίσετε μια σημαία, να αναβοσβήσετε κάποιο φως, ή να χτυπήσετε κάποιον στην πλάτη, αν το άτομο δεν είναι σε θέση να ακούσει ένα σφύριγμα.

Ειδική Σημείωση: Υπάρχει κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού για άτομα με προβλήματα ακοής και όρασης, λόγω της δυσκολίας να συμμετάσχουν σε συζητήσεις, και έτσι θα πρέπει να καταβάλλετε προσπάθειες να συμπεριλάβετε και να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή αυτών των ατόμων σε συζητήσεις.

Γραπτές σημειώσεις

Οι γραπτές σημειώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν οποιαδήποτε στιγμή κριθούν αναγκαίες ή σκόπιμες, αλλά το καλύτερο είναι να μην στηρίζετε σε αυτές εκτός κι αν είναι απολύτως απαραίτητες. Είναι καλύτερα να επικοινωνείτε μέσω των μεθόδων που περιγράφονται παραπάνω. Με υπομονή και εξάσκηση, θα βρείτε τι είναι καλύτερο για εσάς και τα άτομα με προβλήματα ακοής.

Νοητικές Αναπηρίες

Η νοητική υστέρηση είναι μια «ισόβια» αναπηρία που επηρεάζει την ικανότητα γνωστικής επεξεργασίας ενός ατόμου, όπως το σύνδρομο Down.

Ένας εκπαιδευτής/προπονητής πρέπει να γνωρίζει ορισμένους κοινούς παρονομαστές μεταξύ των ατόμων με νοητική υστέρηση. Κάθε άτομο δεν μπορεί να εμφανίσει όλα τα ακόλουθα χαρακτηριστικά, παρά μόνο μερικά από αυτά, και σε διαφορετικό βαθμό: ανικανότητα να καταλάβει αφηρημένες έννοιες, έλλειψη ικανότητας λήψης αποφάσεων, φτωχή βραχυπρόθεσμη μνήμη, μαθησιακές δυσκολίες και γενικά λίγες

δεξιότητες αλφαριθμητισμού, άγνοια στοιχειωδών αριθμητικών πράξεων, έλλειψη συντονισμού και δεξιοτήτων κινητικότητας, συχνά λόγω έλλειψης κατάλληλων ευκαιριών, ή μικρό βαθμό συγκέντρωσης.

Όσοι ασχολούνται με την εκπαίδευση/προπόνηση ιστιοπλόων με νοητική υστέρηση θα πρέπει να γνωρίζουν ότι το επίπεδο των προσδοκιών είναι ζωτικής σημασίας. Οι προφορικές οδηγίες πρέπει να είναι βασικές και σύντομες. Να είστε σαφείς, ακριβείς, διαδοχικοί, και στη συνέχεια να ενισχύετε το μήνυμά σας.

Όταν εκπαιδεύετε/καθοδηγείτε άτομα με νοητική υστέρηση, το να επιδεικνύετε τη δραστηριότητα και να επιτρέπετε στο άτομο να συμμετάσχει στην επίδειξη αυτή, δίνει στο συμμετέχοντα ένα βασικό τρόπο με τον οποίο θα διαμορφώσει την απόδοσή του. Τα άτομα με νοητική υστέρηση τείνουν να μάθουν περισσότερα κάνοντας κάτι, παρά παρακολουθώντας ή ακούγοντας. Όταν διδάσκετε νέες δεξιότητες, βεβαιωθείτε ότι δείξατε στους ιστιοπλόους όλες τις επιθυμητές κινήσεις. Είναι πολύ σημαντικό να επαινείτε αυτά τα άτομα και να τα ενθαρρύνετε.

Απλοποιήστε τις δεξιότητες σε μικρότερα διδακτικά μέρη, εξασφαλίζοντας ότι κάθε μέρος έχει πλήρως εννοηθεί προτού προχωρήσετε στο επόμενο. Κάντε επανάληψη των δεξιοτήτων και επαναλάβετε με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και καταστάσεις. Στη συνέχεια ενισχύστε. Θυμηθείτε, επίσης, ότι η ενίσχυση θα πρέπει να είναι αυθόρμητη και άμεση. Διδάξτε βασικές δεξιότητες. Η εξάσκηση σε συγκεκριμένες δραστηριότητες πρέπει να κρατάει λίγο χρόνο για να αποφευχθεί η απώλεια συγκέντρωσης και η πλήξη. Βεβαιωθείτε ότι εναλλάσσετε τις δραστηριότητες και τις ασκήσεις σας.

Καθώς κάνει ιστιοπλοΐα, ένα άτομο με νοητική υστέρηση μπορεί να φοβηθεί και να αντιδράσει με απρόβλεπτο τρόπο. Αυτοί οι ιστιοπλόοι θα πρέπει να παρακολουθούνται στενά, μέχρι να διαπιστωθεί το επίπεδο της εμπιστοσύνης τους.

Από την άλλη πλευρά, ένας ιστιοπλόος με νοητική υστέρηση μπορεί να μη δείξει κανένα ενδιαφέρον για την δική του προσωπική ασφάλεια ή την ασφάλεια των άλλων. Και πάλι, η στενή παρακολούθηση αρχικά είναι απαραίτητη.

Η συνέπεια/σταθερότητα πληρώματος και βασικού εξοπλισμού είναι εξίσου σημαντική και χρήσιμη για τα άτομα με νοητική αναπηρία.

Πάντα να μιλάτε με τους φροντιστές/μέλη της οικογένειας αλλά και με τους ίδιους τους συμμετέχοντες για το πώς αισθάνονται όταν φτάνουν και αν υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που πρέπει να παρακολουθείται εκείνη την ημέρα. Αυτό είναι πιο σημαντικό για τους συμμετέχοντες που μπορεί να εξαρτώνται περισσότερο και είναι λιγότερο σε θέση να μιλήσουν για το πώς νιώθουν.

Το πιο σημαντικό είναι να απολαύσετε την εμπειρία του να μοιράζεστε και να μαθαίνετε με τους ιστιοπλόους σας. Οι περισσότεροι εργαζόμενοι και οι εθελοντές αντλούν τόσα από την εμπειρία όσα και το άτομο με αναπηρία.

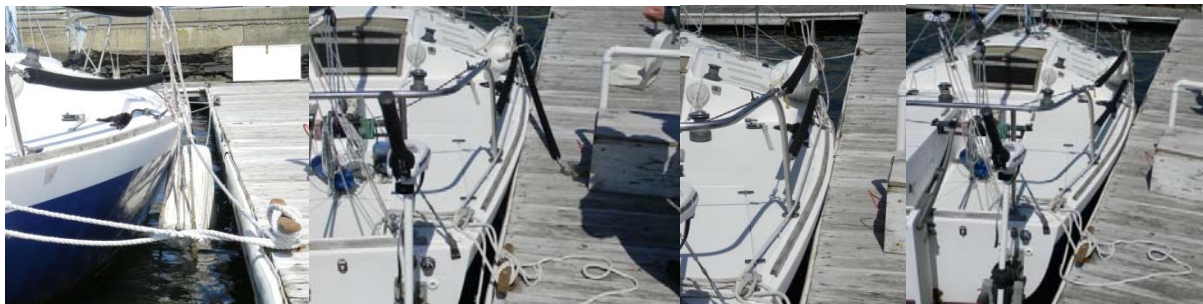
Μεταφορά/Ανύψωση

Τα άτομα με σωματικές αναπηρίες μπορεί να χρειάζονται ή να μη χρειάζονται βοήθεια κατά τη μεταφορά τους από αναπηρικά αμαξίδια ή πατερίτσες, από την αποβάθρα προς το σκάφος. Οι μετακινήσεις μπορούν να γίνουν με μια ποικιλία τρόπων. Σε κάθε περίπτωση, το σκάφος πρέπει να είναι σταθεροποιημένο στην αποβάθρα.

Τοποθέτηση

Στις περισσότερες περιπτώσεις, ένα σκάφος θα παρασυρθεί, φυσικά, μακριά από την αποβάθρα, ειδικά όταν χρησιμοποιούνται προφυλακτήρες. Για να προετοιμάσετε σωστά το σκάφος για τη μεταφορά, αφαιρέστε τους προφυλακτήρες και φέρτε το σκάφος σε παράλληλη θέση με την αποβάθρα. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει όσο το δυνατόν περισσότερη επαφή μεταξύ της αποβάθρας και του σκάφους. Αποσυνδέστε τυχόν προστατευτικά

κιγκλιδώματα/σκοινιά ασφαλείας για να παρέχετε ένα καθαρό μονοπάτι μεταξύ του κιβωτίου μεταφοράς και του σκάφους.



Τοποθετήστε το κιβώτιο μεταφοράς σε μια θέση όπου υπάρχει αρκετός χώρος για να αναπτύξετε το πάνω μέρος που ανοίγει. Ιδανικά, το πάνω μέρος που ανοίγει πρέπει να τοποθετηθεί έτσι ώστε η άκρη του να ακουμπάει μόλις πάνω στο μπαστιχάγιο του σκάφους, ή περίπου 6-8 ίντσες από την άκρη, αν δεν υπάρχει μπαστιχάγιο. Παρακαλείσθε να ανατρέξετε στις εικόνες για σωστή τοποθέτηση.

Ανεξάρτητη Μεταφορά 3 Σταδίων

Αυτός ο τρόπος είναι για ιστιοπλόους που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο, δυσκολεύονται να σταθούν όρθιοι ή έχουν προβλήματα όρασης, και οι οποίοι δεν χρειάζονται πολύ βοήθεια παρά μόνο κάποιον να τους κρατάει το αμαξίδιο σταθερό, ή να ενεργεί ως βοηθός/υποστηρικτής:

Ανεξάρτητη Μεταφορά 3 Σταδίων

- Μετακίνηση από το αμαξίδιο ή την όρθια θέση σε καθιστή θέση στην αποβάθρα
- Ανασήκωμα των γλουτών από την αποβάθρα και τοποθέτηση στο κατάστρωμα του σκάφους,



και στη συνέχεια μεταφορά των ποδιών. Μερικοί ιστιοπλόοι προτιμούν να μεταφέρουν πρώτα τα πόδια και στη συνέχεια τους γλουτούς

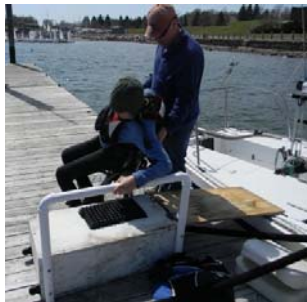
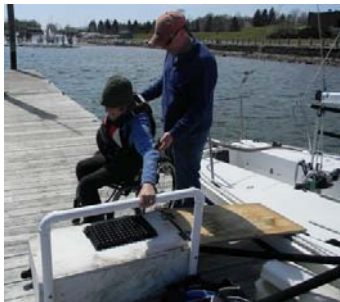
- Μετακίνηση από το κατάστρωμα στη χαβούζα



Σημείωση: Ποτέ μην υποθέσετε ότι ξέρετε πώς να μετακινήσετε ή να μεταφέρετε κάποιον με αναπηρικό αμαξίδιο/με αναπηρία καλύτερα από ό,τι αυτός ή ο νοσηλευτής του. Είναι καλύτερο να ρωτήσετε πρώτα το «πώς» μπορείτε να τους βοηθήσετε στη μεταφορά, και «τι» λειτουργεί καλύτερα για αυτούς. Αν δεν είναι σίγουροι, μπορείτε να προτείνετε λύσεις για το πώς θα προχωρήσετε.

Μεταφορά 3 Σταδίων με Βοηθό

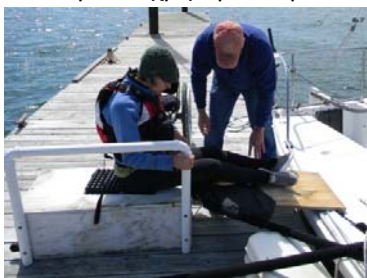
1. Μετακίνηση από το αμαξίδιο ή την όρθια θέση σε καθιστή θέση στην αποβάθρα ή το κιβώτιο μεταφοράς. Είτε εσείς ή ο ιστιοπλόος, μπορεί να θέλετε να τοποθετήσετε ένα μαξιλάρι στο κιβώτιο.



2. Ο ιστιοπλόος θα πρέπει να τοποθετηθεί έτσι ώστε να κοιτάζει το σκάφος. Ανασηκώστε τους γλουτούς από την αποβάθρα και τοποθετήστε τους στο κατάστρωμα του σκάφους και στη συνέχεια μεταφέρετε τα πόδια. Μερικοί ιστιοπλόοι προτιμούν να μεταφέρουν πρώτα τα πόδια, και μετά τους γλουτούς.



3. Αφού έχουν μεταφερθεί στο σκάφος, πείτε τους να μετακινηθούν από το κατάστρωμα προς τη χαβούζα. Είναι αρκετά χρήσιμο να μετατοπιστούν προς τα εμπρός.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η επικοινωνία με ένα τοπικό νοσοκομείο/κέντρο αποκατάστασης για να ζητήσετε τη βοήθεια ενός φυσιοθεραπευτή για να εκπαιδεύσει το προσωπικό/τους εθελοντές όσον αφορά τη σωστή ανύψωση, μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη, τόσο για την εκμάθηση της σωστής ανύψωσης όσο και για να συνδέσετε το Κέντρο σας με μελλοντικούς ιστιοπλόους.

Ανύψωση ολόκληρου σώματος 1-4 ατόμων

Η ανύψωση σώματος από αναπηρικό αμαξίδιο προς σκάφος μπορεί να γίνει με τη βοήθεια 1-4 ατόμων, αλλά συνήθως χρειάζονται 2 άτομα. Ο κατάλληλος τρόπος για να γίνει αυτό θα ήταν να επιδειχθεί από κάποιον που έχει εκπαιδευτεί προκειμένου να διατηρηθεί η ασφάλεια τόσο για τον ιστιοπλόο όσο και για το άτομο που τον ανυψώνει. Είναι σημαντικό να ΑΚΟΥΓΕ το άτομο που μεταφέρεται, ή το φίλο/φροντιστή του, αν αυτός δεν μπορεί να επικοινωνήσει. Αυτός θα κατευθύνει τους ανυψωτές ως προς τον καλύτερο τρόπο μεταφοράς. Βεβαιωθείτε ότι η πλάτη του ιστιοπλόου υποστηρίζεται καλά από κάποιον που μπορεί να αντέξει το βάρος, ότι τα γόνατα του ιστιοπλόου είναι καλά στηριγμένα, και ότι τα πόδια του διατηρούνται απαλλαγμένα από αντικείμενα και εμπόδια κατά τη διάρκεια της μεταφοράς.

Ανύψωση ολόκληρου σώματος 1 ατόμου

Είναι σημαντικό να υπάρχει ένα δεύτερο άτομο για να σταθεροποιήσει το σκάφος ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της μεταφοράς.



Σημείωση: Όποιος σηκώνει έναν ιστιοπλόο από το αμαξίδιό του, ή μέσα και έξω από το σκάφος, πρέπει να θυμάται να ανασκόνει από τα γόνατα όταν σηκώνεται και να μην χρησιμοποιεί την πλάτη του για να διευκολύνει την ανύψωση. Αυτό θα βοηθήσει στην αποφυγή άσκοπων τραυματισμών στην πλάτη!

Ανύψωση άκρων 2 ατόμων (δεν ενδείκνυται για ιστιοπλόους με τραυματισμούς στον ώμο)

Ο ιστιοπλόος σταυρώνει τα χέρια του πάνω από το στήθος του και σχηματίζει γροθιά με τις παλάμες του. Ένας ανυψωτής στέκεται πίσω από τον ιστιοπλόο και περνάει τα χέρια του κάτω από τις μασχάλες του ιστιοπλόου και πιάνει τα χέρια του ιστιοπλόου. Ο δεύτερος ανυψωτής περνάει τα χέρια του κάτω από τα γόνατα του ιστιοπλόου. Σηκώνουν και οι δύο ταυτόχρονα για να μετακινήσουν τον ιστιοπλόο από το αμαξίδιο προς το σκάφος ή την αποβάθρα χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες τεχνικές ανύψωσης (ανύψωση από τα γόνατα, όχι την πλάτη).



Πλάγια μεταφορά 2 ατόμων

Οι ανυψωτές θα σταθούν σε κάθε πλευρά του ιστιοπλόου, αντικριστά ο ένας στον άλλον. Λυγίζοντας τα γόνατα και διατηρώντας τη φυσική καμπύλη της σπονδυλικής τους στήλης, οι ανυψωτές θα τοποθετήσουν το ένα χέρι πίσω από την πλάτη του ιστιοπλόου και το άλλο χέρι κάτω από τα γόνατα και τους μηρούς του. Μαζί, θα σηκώσουν τον ιστιοπλόο. Πρέπει να κινηθούν αργά προς το σκάφος ή το αμαξίδιο και απαλά να τοποθετήσουν τον ιστιοπλόο στη θέση που πρέπει, λυγίζοντας τα γόνατα και χρησιμοποιώντας τα πόδια τους για υποστήριξη.



Προσωπική Βοήθεια Ένας Προς Έναν

Ένας ιστιοπλόος με αναπηρία μπορεί να μη χρειάζεται πλήρη ανύψωση σώματος, αλλά μπορεί να χρειάζεται κάποια βοήθεια για ισορροπία ή σταθερότητα. Για παράδειγμα, κάποιος με εγκεφαλική παράλυση που χρησιμοποιεί πατερίτσες μπορεί να χρειαστεί κάποια υποστήριξη για σταθερότητα καθώς μπαίνει στο σκάφος ή μετακινεί τα πόδια του στη σωστή θέση, αλλά είναι πιθανό να είναι σε θέση να διαχειριστεί το μεγαλύτερο μέρος της μεταβίβασης μόνος του. Ένας ιστιοπλόος με προβλήματα όρασης μπορεί να χρειαστεί βοήθεια για να τοποθετήσει ένα χέρι ή πόδι στο σκάφος. Ένας παραπληγικός μπορεί να είναι σε θέση να μεταφερθεί από το αμαξίδι του στην προβλήτα, αλλά μπορεί να χρειαστεί βοήθεια για να μεταφέρει τα πόδια του στο σκάφος καθώς σηκώνει το σώμα του πάνω στο κατάστρωμα. Και πάλι, είναι πολύ σημαντικό να ΡΩΤΗΣΕΤΕ τι βοήθεια χρειάζεται, να ΑΚΟΥΣΕΤΕ, και να συμμορφωθείτε με την απάντηση που δόθηκε.

VII. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Γνωρίζουμε ότι η ιστιοπλοΐα είναι ένα σπουδαίο άθλημα για άτομα με κινητικές αναπηρίες, επειδή φιλοξενεί ένα τόσο ευρύ φάσμα αναπηριών, ιδίως με τη χρήση προσαρμοζόμενου εξοπλισμού: τα άτομα μπορούν να λειτουργήσουν όσο πιο ανεξάρτητα γίνεται. Οι ιστιοπλόοι με αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν τόσο για ψυχαγωγικούς σκοπούς όσο και ανταγωνιστικά. Οι περισσότεροι μπορούν να βγουν στα ανοιχτά, με ελάχιστες προσαρμογές στα σκάφη και τον εξοπλισμό που είναι διαθέσιμα. Ένα άτομο με αναπηρία μπορεί να έχει προβλήματα με τη σταθερότητα, την κινητικότητα, τη λειτουργία των χεριών ή την όραση. Πολλές διαφορετικές προσαρμογές έχουν σχεδιαστεί, αναπτυχθεί και εγκατασταθεί για να βοηθήσουμε τους ιστιοπλόους που χρειάζονται κάποιον υποστηρικτικό εξοπλισμό, ώστε να μπορέσουν να πλεύσουν με πλήρη δυναμικότητα.

Μια **προσαρμογή** είναι κάτι που προστίθεται ή αλλάζει σε ένα σκάφος για να επιτρέψει σε ένα άτομο με σωματική αναπηρία να ελέγχει το σκάφος με ασφάλεια και άνεση. Μια προσαρμογή έχει ως στόχο να μεγιστοποιήσει την ικανότητα του ιστιοπλόου, ενώ ελαχιστοποιεί τις επιπτώσεις της αναπηρίας του στην ιστιοπλοΐα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Οι προσαρμογές που χρησιμοποιεί το άτομο με αναπηρία στην καθημερινή ζωή του για να οδηγήσει ένα αυτοκίνητο, να κινήσει το αμαξίδιό του ή να μετακινηθεί στο σπίτι του, μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν πάνω σε ένα ιστιοφόρο.

Αν και ορισμένα ιστιοπλοϊκά έχουν σχεδιαστεί λαμβάνοντας υπόψη τα άτομα με αναπηρία, τα περισσότερα δεν έχουν κατασκευαστεί με τέτοιο τρόπο. Οι λέμβοι «Access» είναι ένα τέλειο παράδειγμα σκαφών που έχουν σχεδιαστεί με επιτυχία για να φιλοξενήσουν ένα ευρύ φάσμα αναπηριών. Πλέον και αγωνίζονται σε όλο τον κόσμο. Δύο από τα πιο πετυχημένα αγωνιστικά μοντέλα είναι το 'Sonar' και το '2.4mR', που έχουν σχεδιαστεί χωρίς καμία ιδιαίτερη προσοχή στις ανάγκες των ατόμων με ειδικές ανάγκες, αλλά προσαρμόζονται εύκολα για να επιτρέψουν τόσο στα άτομα με αναπηρία όσο και στους αρτιμελείς ιστιοπλόους να ανταγωνιστούν πλάι-πλάι. Ο προσαρμοζόμενος εξοπλισμός, κάποια μέρη του οποίου είναι εξαιρετικά απλά και οικονομικά να κατασκευαστούν, επιτρέπει στους ιστιοπλόους με αναπηρία να είναι εξαιρετικά ανταγωνιστικοί σε εκδηλώσεις ομίλων μέχρι επίπεδα Παγκόσμιου Πρωταθλήματος.

Ακόμη και αν τα ενδιαφέροντα ενός ιστιοπλόου με ειδικές ανάγκες δεν τείνουν προς τον ανταγωνισμό, πολλές από τις προσαρμογές έχουν προέλθει από άτομα με ειδικές ανάγκες που αγωνίζονται. Έχουν προβεί στην ανάπτυξη προσαρμογών που κυμαίνονται από πολύ απλές μέχρι υψηλής μηχανικής, έχοντας πάντα υπόψη τους τη βελτίωση της λειτουργικής απόδοσης ενός ιστιοπλόου στο σκάφος. Στην πραγματικότητα, πολλά σκάφη μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν για να καλύψουν τις ανάγκες κάθε ιστιοπλόου. Για πολλά άτομα, ανεξάρτητα από την αναπηρία τους, ένα τυπικό σκάφος, κατευθείαν από το εργοστάσιο, είναι απολύτως επαρκές. Οι άνθρωποι που είναι νέοι στην ιστιοπλοΐα ή που ακόμα πειραματίζονται για να βρουν τις καλύτερες λύσεις για τις δικές τους σωματικές προκλήσεις, θα πρέπει να προβούν σε προσωρινές προσαρμογές που μπορούν να εγκατασταθούν και να απομακρυνθούν εύκολα, μέχρι να νιώσουν εντελώς άνετοι με τον προσαρμοζόμενο εξοπλισμό τους.

Παρακάτω θα βρείτε φωτογραφίες από κάποιες προσαρμογές που χρησιμοποιούνται σήμερα από τους ιστιοπλόους. Πολλά άλλα είδη τροποποιήσεων είναι επίσης πιθανά για να καταστεί δυνατή η μεγιστοποίηση των δυνατοτήτων του ιστιοπλόου και για να μπορέσει το άτομο να εστιάσει την προσοχή του στην ιστιοπλοΐα.

Ορισμένα παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να προσαρμόσουν οποιοδήποτε πλοίο μπορεί να περιλαμβάνουν ένα χαλάκι για κάμπινγκ ή γιόγκα, ένα σκονίι μικρού μήκους, μια ξύλινη σανίδα

(λεία, χωρίς σκλήθρες) ή ένα πλαστικό ψυγιάκι, και ρολά κολλητικής και μονωτικής ταινία. Με αυτά τα αντικείμενα μπορεί κανείς να δημιουργήσει:

- Ένα φουσκωτό, αντιολισθητικό κάθισμα
- Επένδυση γύρω από αιχμηρά αντικείμενα στη χαβούζα
- Έναν «πάγκο» που θα βοηθήσει στη μεταφορά από τη μία πλευρά στην άλλη
- Επιπλέον βρόχους σχοινιού για κράτημα ή σχηματισμό λαβών που θα παρέχουν σταθερότητα στο σκάφος
- Επεκτάσεις στις σκότες

Για τα άτομα με ειδικές ανάγκες, οι ακόλουθες οδηγίες είναι σημαντικές:

- Ελαχιστοποιείτε τα εμπόδια εντός και γύρω από το σκάφος.
- Καθιερώστε μια συγκεκριμένη θέση για τον εξοπλισμό και τα σκοινιά στα σκάφη που χρησιμοποιούνται για το πρόγραμμα, ειδικά για τους ιστιοπλόους με προβλήματα όρασης
- Ελέγξτε όλο τον εξοπλισμό προσεκτικά. Οι καταστροφές είναι απογοητευτικές για κάθε ιστιοπλόο, αλλά μπορεί να προκαλέσουν μεγαλύτερο πρόβλημα στα λιγότερο ικανά άτομα.
- Λιπάνετε τα μηχανικά μέρη και αγοράστε περισσότερα σκοινιά όπου είναι απαραίτητο για να ελαχιστοποιηθεί η δύναμη που απαιτείται για τη λειτουργία τους.
- Συγκρατείστε με ταινία κάτι που είναι πιθανό να σκαλώσει στα σκοινιά όπως τις δέστρες στο κατάρτι, χαλαρά ράουλα στο κατάρτι, πύρους σύνδεσης, ή το στήριγμα της πυξίδας.
- Ευθυγραμμίστε τις δέστρες με τα σκοινιά για να διευκολύνετε την απελευθέρωση με ένα μόνο χέρι.

Προτού προσπαθήσετε να κατασκευάσετε περίπλοκες προσαρμογές, είναι σημαντικό να προσδιορίσετε τις προβληματικές περιοχές που θα μπορούσαν να βελτιωθούν με την προσθήκη μιας προσαρμογής.

Το Εγχειρίδιο Λειτουργικής Ταξινόμησης της IFDS που χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό επιλεξιμότητας για τους Παραολυμπιακούς ιστιοπλοϊκούς αγώνες, προσδιορίζει και εξετάζει τέσσερις βασικούς τομείς φυσικής λειτουργικότητας:

1. **Κινητικότητα**— Η ικανότητα να μετακινούμαστε ή να μεταφερόμαστε στο σκάφος
2. **Σταθερότητα**— Αντιστάθμιση της κίνησης του σκάφους που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα μας να καθίσουμε όρθιοι όταν το σκάφος κινείται, την ανταπόκρισή μας στις κινήσεις του σκάφους ενώ καθόμαστε, ή την αντίσταση στο να μας παρασύρει το σκοινί προς τα εμπρός όταν τραβάμε.
3. **Λειτουργία Χεριών**— Η ικανότητα να χειριζόμαστε ή να κρατάμε τα σκοινιά ελέγχου, το τιμόνι ή τη λαγουδέρα. Η ικανότητα να ωθήσουμε και να έλξουμε.
4. **Όραση**— Η ικανότητα να βλέπουμε.

Προσαρμογές για Μειωμένη Κινητικότητα

Οι ιστιοπλόοι με κινητικές αναπηρίες μπορεί να χρειαστεί να κρατήσουν κάτι για ισορροπία καθώς μετακινούνται στο σκάφος. Οι ιστιοπλόοι με ακρωτηριασμένο πόδι (το ένα ή και τα δύο) (με ή χωρίς προθέσεις/τεχνητά μέλη), ή άτομα με άλλου είδους αναπηρία που επηρεάζει την ισορροπία τους, μπορεί να χρησιμοποιήσουν μία απλή μπάρα για να στηριχτούν ενώ βρίσκονται στο σκάφος.



Άλλα άτομα τα οποία μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολία στο να στέκονται – όπως παραπληγικοί ή άτομα με ακρωτηριασμένα άκρα και χωρίς τεχνητά μέλη – θα μπορούσαν να χρησιμοποιούν ένα απλό πάγκο μεταφοράς. Για να διατηρηθεί το σκάφος επίπεδο όταν κινείται προς την προσήνεμη πλευρά, είναι δύσκολο για ένα άτομο χωρίς πόδια ή παράλυτο ή/και με κακή ισορροπία στον κορμό του, να γλιστρήσει από τη μία πλευρά στην άλλη κατά τη διάρκεια των ελιγμών. Συχνά ένας πάγκος μεταφοράς χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με μια μπάρα για να κρατηθεί, καθώς μπορεί να υπάρξουν φορές που χρειάζεται να διασχίσει το σκάφος ενώ είναι επίπεδο ή ακόμα και για να φτάσει στην «υψηλή πλευρά» από τη «χαμηλή πλευρά».

Αυτό μπορεί να γίνει ευκολότερο με τις εξής πιθανές προσαρμογές: τοποθετώντας μια ξύλινη σανίδα κατά μήκος του σκάφους, έτσι ώστε ο ιστιοπλόος να μπορεί να γλιστρήσει από άκρη σε άκρη χρησιμοποιώντας τη σανίδα, ή χρησιμοποιώντας κάποιο άλλο αντικείμενο, όπως ένα ψυγειακι, έναν πάγκο ντουζιέρας, ή ένα φουσκωτό μαξιλάρι που μπορεί να τοποθετηθεί για να κλείσει το χάσμα μεταξύ των δύο πλευρών της περιοχής της χαβούζας.



Πολλοί άνθρωποι με κινητικά προβλήματα (ιδιαίτερα με διπλό ακρωτηριασμό πάνω από το γόνατο και παραπληγικοί) έχουν εξαιρετική δύναμη στα χέρια και τους ώμους. Σε ένα μεγαλύτερο σκάφος, όπου η εγκατάσταση μιας μπάρας στήριξης δεν είναι πρακτική, το μήκος του σκοινιού (τουλάχιστον ½ ίντσα σε διάμετρο) δεμένο από ρέλι σε ρέλι (ή κολωνάκι σε κολωνάκι) μπορεί να παρέχει επαρκή χειροκίνητη βοήθεια σε ένα άτομο με αναπηρία το οποίο συνηθίζει να γλιστρά από τη μία πλευρά στην άλλη.

Ιμάντες & λουριά/ζώνες με συνδέσμους ταχείας απελευθέρωσης

Οι ιμάντες και τα λουριά/ζώνες με συνδέσμους ταχείας απελευθέρωσης χρησιμοποιούνται συχνά για να σταθεροποιήσουν τον ιστιοπλόο στο κάθισμα και να μεγιστοποιήσουν την ασφάλεια, την άνεση και τη σταθερότητα του ιστιοπλόου που δεν μπορεί να κρατήσει σωματικά τον εαυτό του σε όρθια θέση. Η ζώνη χρησιμοποιείται κατά μήκος των ποδιών και του στήθους, και ο ιμάντας γύρω από τους ώμους. Βεβαιωθείτε ότι οι σύνδεσμοι ταχείας απελευθέρωσης ασφαλιζονται με τέτοιο τρόπο ώστε να καθιστούν εύκολη την αποδέσμευση του ιστιοπλόου, είτε αποδεσμεύεται μόνος του ή από ένα μέλος του πληρώματος ή συνοδό του.



Ιμάντες ποδιών

Οι ιμάντες ποδιών μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να συγκρατήσουν τα πόδια ενός ατόμου (εάν είναι αδύναμα ή παράλυτα) ασφαλή και μακριά από τραυματισμούς. Κάποιο σκοινί ή ελαστικό υλικό με Velcro λειτουργούν μια χαρά για να σταθεροποιήσετε τα πόδια στους αστραγάλους/γάμπες/μηρούς. Κάθε ιστιοπλόος θα είναι σε θέση να παράσχει πληροφορίες ως προς το τι είναι καλύτερο για αυτόν.

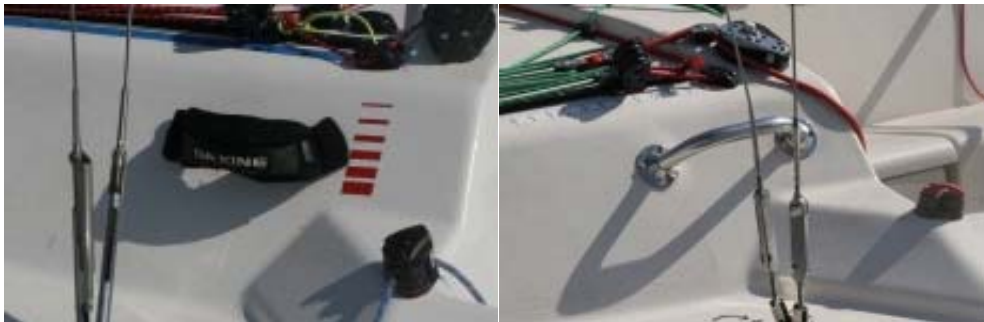


Προσαρμογές για Μειωμένη Σταθερότητα

Υπάρχει απώλεια σταθερότητας όταν οι βασικοί μύες γύρω από τους γοφούς και/ή την κοιλιακή περιοχή δεν λειτουργούν σωστά. Παρόλο που αυτό είναι ένα πρόβλημα για τους περισσότερους, αλλά όχι όλους, τους τραυματισμούς νωτιαίου μυελού και κάποιες νευρολογικές ή μυοσκελετικές συνθήκες, μπορεί επίσης να συνιστά πρόβλημα και στα άτομα με ακρωτηριασμένα πόδια με πολύ μικρά ή ανύπαρκτα υπολειμματικά άκρα. Μερικοί ιστιοπλόοι μπορεί να μην έχουν σταθερότητα κορμού ή δύναμη στο πάνω μέρος του σώματος για να μείνουν όρθιοι χωρίς βοήθεια. Μερικές λύσεις για τα ζητήματα σταθερότητας είναι να χρησιμοποιήσετε ένα κάθισμα που παρέχει περισσότερη υποστήριξη στον κορμό ή την πλάτη, όπως το κάθισμα αμαξιού gocart ή κάποιο άλλο φορμαρισμένο κάθισμα με υψηλή πλάτη, λαβές αναρρόφησης, μπάρες για κράτημα, πλευρικά στηρίγματα, ή μία καλή ζώνη με ιμάντες.



Μια απλή λύση είναι να έχουμε κάτι σε κοντινή απόσταση για να πιαστεί ο ιστιοπλόος από εκεί ή να γείρει πάνω του αν χρειαστεί. Η μπάρα που αναφέρθηκε παραπάνω μπορεί να εκτελέσει διπλό καθήκον. Μερικές φορές ένα λεπτό σκοινί που διατρέχει μια σωλήνωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως χειρολαβή. Ο ιστιοπλόος μπορεί είτε να κρατήσει το σκοινί ή να περάσει ένα χέρι μέσα από την κυρτή λαβή και να το ασφαλίσει σε ένα αγκώνα. Μια απλή λαβή μπορεί επίσης να συνδεθεί στο κατάστρωμα ή την κορυφή της καμπίνας για υποστήριξη. Τα καθίσματα και οι πάγκοι μεταφοράς μπορούν να κατασκευαστούν με τη χρήση απλών και κοινών υλικών. Ένα ανθεκτικό, πλαστικό ψυγιάκι ή ίσως και ένας πάγκος ντουζιέρας σφηνωμένος ανάμεσα σε πάγκους θα μπορούσε να σχηματίσει έναν απλό πάγκο μεταφοράς.



Καθίσματα

Για τα άτομα με μειωμένη σταθερότητα κορμού ή περιορισμένη χρήση ποδιών, μπορεί να είναι χρήσιμο να έχετε ένα κάθισμα με πλάτη, πλευρές και ζώνη γύρω από τα πόδια και/ή το στήθος. Οι προσαρμογές καθισμάτων μπορεί να διαφέρουν από απλά επενδυμένα καθίσματα μέχρι εξειδικευμένες θέσεις αιώρησης. Τα μαξιλάρια είναι σημαντικά επίσης. Οι συνηθισμένες πλαστικές καρέκλες κήπου/βεράντας, καλά στερεωμένες στο σκάφος και έχοντας βγάλει τα πίσω πόδια για να τις σταθεροποιήσετε στο κάθισμα του πηδαλίου ή ένα παλιό τροποποιημένο πλαίσιο αναπηρικού αμαξιδίου μπορούν να παρέχουν απλή στήριξη κορμού. Ένας ιμάντας με σύστημα ταχείας απελευθέρωσης που θα κρατάει τον ιστιοπλόο στο κάθισμα θα παρέχει πρόσθετη υποστήριξη/σταθερότητα. Ορισμένα σκάφη έχουν ένα κάθισμα που έχει κατασκευαστεί ειδικά για να ταιριάζει με το συγκεκριμένο σκάφος, όπως το 'Freedom 20'. Το 'Freedom' έχει ενσωματωμένα φορμαρισμένα καθίσματα που περιλαμβάνουν ιμάντες για επιπλέον σταθερότητα. Τα προσαρμοζόμενα καθίσματα του 'Ideal 18' είναι ενδεδυμένα καθίσματα που τοποθετούνται σε απλές βάσεις κόντρα πλακέ με ιμάντες γύρω από το στήθος ή/και τα πόδια.



Προσαρμοζόμενα συστήματα καθισμάτων μπορούν να σχεδιαστούν και να κατασκευαστούν για κάποιον με πιο σοβαρή αναπηρία. Μερικοί ιστιοπλόοι έχουν ειδικά σχεδιασμένα καθίσματα με προσθήκη επένδυσης ή ιμάντες για

Εγχειρίδιο Προσαρμ



την υποστήριξη των επιμέρους αναγκών του κάθε ιστιοπλόου. Πιο εξελιγμένες συσκευές, όπως τα περιστρεφόμενα καθίσματα μεταφοράς, που έχουν ήδη σχεδιαστεί και παράγονται σε παγκόσμια κλίμακα, επιτρέπουν στους ιστιοπλόους να μετακινούνται από άκρη σε άκρη του σκάφους. Τα καθίσματα αυτά χρειάζονται ασφαλή εγκατάσταση και μπορεί να απαιτούν μόνιμη προσαρμογή ή σταθεροποίηση με τρυπάνι. Αυτά τα καθίσματα μεταφοράς προσφέρουν πρόσβαση στην ιστιοπλοΐα σε όλα τα άτομα με ειδικές ανάγκες, είτε είναι skippers ή πλήρωμα. Επιπλέον, η ικανότητα να μετακινούνται από πλευρά σε πλευρά επιτρέπει στον skipper να έχει καλύτερο οπτικό πεδίο κατά την ιστιοπλοΐα. Τα καθίσματα μπορούν επίσης να προέρχονται από τροποποιημένες βάσεις αναπηρικών αμαξιδίων, καθίσματα σκάφους, και καθίσματα από αμαξίδια γκολφ.



Τα τοπικά κολέγια/πανεπιστήμια/κέντρα αποκατάστασης μπορεί να είναι σε θέση να βοηθήσουν στο σχεδιασμό, το κόστος και την κατασκευή τέτοιων καθισμάτων, καθώς και σε άλλες προσαρμογές.



Επιφάνειες: Οι ιστιοπλόοι μπορούν να βρουν μια αντιολισθητική επιφάνεια που θα είναι χρήσιμη για πρόσθετη σταθερότητα. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί χρησιμοποιώντας ένα χαλάκι κάμπινγκ/γιόγκα, χαλί από ίνες, ή ένα αντιολισθητικό χαλάκι μπάνιου, το οποίο μπορεί να σταθεροποιηθεί με ταινία. Κάποιοι ιστιοπλόοι μπορεί να προτιμούν μία πολύ γυαλισμένη επιφάνεια για ευκολία μετακίνησης σε όλο το σκάφος. Κάθε ιστιοπλόος πρέπει να καθορίσει τι είναι πιο αποτελεσματικό για αυτόν.





Λειτουργία Χεριών

Η έλλειψη ή ο περιορισμός της λειτουργίας των χεριών μπορεί να επηρεάσει ένα ή και τα δύο χέρια (ακρωτηριασμοί και υψηλού επιπέδου κάκωση νωτιαίου μυελού) ή μπορεί να σχετίζεται με γενική ανεπάρκεια μυών και αδυναμία, όπως βιώνεται από άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας, αμυοτροφική πλευρική σκλήρυνση ή άλλες νευρολογικές καταστάσεις. Ακρωτηριασθέντες πάνω από τον αγκώνα που έχουν την ικανότητα να «παγιδεύουν» το σκοινί μεταξύ του υπολειπόμενου άκρου τους και του στήθους ή ακρωτηριασθέντες κάτω από τον αγκώνα με δυνατότητα να κρατήσουν το σκοινί στην άρθρωση του αγκώνα είναι ιδιαίτερα λειτουργικοί σε ένα σκάφος.

Οι τετραπληγικοί με σχεδόν μηδενική λειτουργία χεριών μπορεί να μην είναι σε θέση να συγκρατήσουν ένα σκοινί - εκτός κι αν χρησιμοποιούν μανιβέλα - αλλά μπορεί να είναι αρκετά ικανοί στο να οδηγήσουν το σκάφος. Ανάλογα με τη λειτουργία ή/και τους περιορισμούς των τρικέφαλων, δικέφαλων και ώμων του κάθε ιστιοπλόου, η «οδήγηση» με λαγουδέρα μπορεί να είναι δύσκολη, και έτσι εναλλακτικά συστήματα οδήγησης, όπως ένα τιμόνι, μια ράβδος ή ένα μηχανοκίνητο σύστημα οδήγησης χρησιμοποιώντας μοχλό, ακόμα και ένας αυτόματος πιλότος (Auto helm), ή ένα Sip-and-Puff (χειριστήριο φουσίματος-ρουφήγματος), μπορεί να είναι καλύτερες επιλογές.



Ηλεκτρονικά

Ο σχεδιασμός και η ανάπτυξη ηλεκτρονικά υποβοηθούμενων συστημάτων οδήγησης αυξάνεται ραγδαία. Μερικά σκάφη έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να ενσωματώνουν αυτά τα συστήματα, ενώ άλλα προσαρμόζονται εύκολα και γρήγορα στη χρήση τους. Υπάρχουν τρεις τύποι συστημάτων ελέγχου:

- Τα **χειριστήρια4 κατευθύνσεων** είναι τα απλούστερα και πιο αξιόπιστα για χρήση είτε με τα πόδια/δάχτυλα ποδιών ή με τα χέρια/δάχτυλα χεριών, για να καταφέρουν την εναλλαγή. Τα ηλεκτρικά χειριστήρια συνήθως ελέγχουν τόσο το τιμόνι όσο και τα πανιά, μετακινώντας το τιμόνι μέσα και έξω επιτρέποντας στα πανιά να πάνε μέσα και έξω και μετακινώντας το προς τα αριστερά ή τα δεξιά, μετακινείτε και το σκάφος προς τα αριστερά ή τα δεξιά (χρησιμοποιώντας το μοχλό για να κατευθύνετε προς την ίδια κατεύθυνση που θέλετε, όπως με την οδήγηση αυτοκινήτου ή ποδήλατο, αντίθετα από τον τρόπο που χρησιμοποιείται η λαγουδέρα).

Τα χειριστήρια που ελέγχονται με το σαγόνι έχουν επίσης χρησιμοποιηθεί για τον ίδιο σκοπό από τα άτομα με τετραπληγία που μπορεί να χρησιμοποιούν παρόμοιο χειριστήριο και για αναπηρικά αμαξίδια τους.



- Τα **χειριστήρια φυσήματος-ρουφήγματος**, χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις όπου η σοβαρή τετραπληγία μπορεί να έχει περιορίσει τη χρήση μοχλού. Ένα χειριστήριο φυσήματος-ρουφήγματος επιτρέπει στο άτομο με τετραπληγία να χρησιμοποιήσει ένα μηχανισμό που μοιάζει με καλαμάκι με τον οποίο ελέγχει την κίνηση των πανιών με τον τρόπο που φυσά, ρουφά και δαγκώνει το χειριστήριο. Φυσώντας, το πανί κινείται προς τα έξω. Ρουφώντας, το πανί κινείται προς τα μέσα. Δαγκώνοντας με συγκεκριμένους τρόπους, ελέγχει το πηδάλιο. Κάθε ιστιοπλόος θα πρέπει να χρησιμοποιεί τη δική του προσωπική συσκευή για να προφυλαχθεί από τυχόν εξάπλωση μόλυνσης. Αυτό είναι ένα επιπλέον κόστος που μπορεί να αποφευχθεί εάν ο ιστιοπλόος μπορεί να διαχειριστεί μοχλό.



- Οι **διακόπτες-κουπιά** είναι πολύ καλή επιλογή για άτομα με σοβαρή εγκεφαλική παράλυση (ΕΠ) ή άλλη παρόμοια πάθηση, τα οποία δυσκολεύονται με τις λεπτές κινήσεις των δακτύλων καθώς και με τον έλεγχο της αναπνοής (και άρα δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν χειριστήρια φυσήματος-ρουφήγματος).



Όπως πάντα με τη χρήση οποιασδήποτε συσκευής, η ασφάλεια του ιστιοπλόου είναι υψίστης σημασίας!

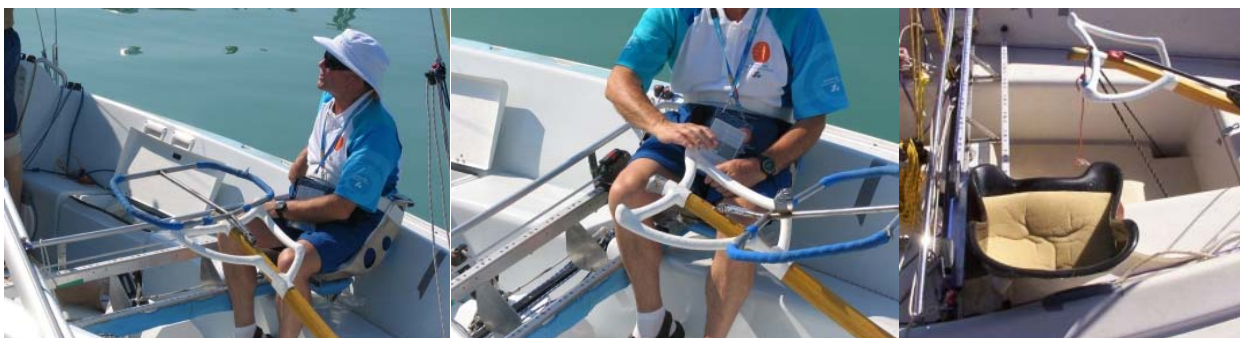
Τροποποιήσεις Τιμονιού & Λαγουδέρας

Οι ιστιοπλόοι με αναπηρίες (κυρίως των κάτω άκρων) έχουν πολλά να κάνουν με τα χέρια τους και είναι λιγότερο ευκίνητοι όταν κινούνται κατά μήκος του σκάφους όταν είναι απαραίτητο. Είναι σημαντικό ο πηδαλιούχος να μην παρεμποδίζεται από τη λαγουδέρα κατά τη διάρκεια των ελιγμών. Η τροποποίηση των καθισμάτων μπορεί να είναι αρκετή για να λύσει αυτό το ζήτημα, αλλά το τιμόνι μπορεί να χρειαστεί να συρρικνωθεί ή να παραταθεί. Αν το άτομο δεν μπορεί να πιάσει το τιμόνι ή την επέκτασή του, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ημι-ελαστικούς ιμάντες με Velcro ή κολλητική ταινία για να σταθεροποιήσετε το χέρι του ιστιοπλόου στο τιμόνι/επέκταση.



Μερικά άτομα προτιμούν τη μέθοδο με την κολλητική ταινία επειδή έτσι μπορούν να έχουν περισσότερο έλεγχο, έχοντας το χέρι τους στερεωμένο με ταινία στην επέκταση της λαγουδέρας. Εάν όχι, ακολουθούν πιθανές λύσεις:

- Επιμηκύνετε, συντομεύστε ή επισυνάψτε τη λαγουδέρα σε σχέση με την καθιστή θέση του πηδαλιούχου.
- Προσθέστε ένα δακτύλιο (ελαστικό αναπηρικής καρέκλας κλπ.) στο τέλος του πηδαλιού που θα λειτουργεί ως εύκολη λαβή για τους ιστιοπλόους με αδύναμα χέρια ή τεχνητά μέλη.
- Τεντώστε το τιμόνι για να εισαγάγετε αντίσταση στην κίνησή του, ειδικά εάν ο ιστιοπλόος πρέπει να αφήσει κατά τη διάρκεια μιας αναστροφής ή υποστροφής. Η ένταση μπορεί να εισαχθεί με την προσθήκη ελαστικού σκοινιού (shockcord). Είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι ο ιστιοπλόος έχει αρκετή δύναμη στο πάνω μέρος του σώματος για να ελέγξει τη λαγουδέρα.
- Στερεώστε τη λαγουδέρα σε μια επιλεγμένη θέση για να ελευθερώσετε τα χέρια σας ώστε να εργαστείτε με το σχοινί. Αυτό μπορεί να είναι σημαντικό ειδικά εάν ο ιστιοπλόος έχει αποτελεσματική χρήση ενός μόνο χεριού.
- Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε οδήγηση με τροχό ή μοχλό, εάν ο ιστιοπλόος πρέπει να κάθεται στο κέντρο του σκάφους.



Μερικές φορές ένα τιμόνι μπορεί να είναι ευκολότερο στη χρήση για ένα άτομο με αναπηρία. Τα τιμόνια αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν ειδικά προσαρμοσμένες λαβές, χερούλια ή ακτίνες, ανάλογα με την αναπηρία του ατόμου. Το καλύτερο είναι να ρωτήσετε το κάθε άτομο τι νομίζει ότι θα ήταν καλύτερο για αυτόν ώστε να έχει περισσότερο έλεγχο. Για κάποιους μπορεί να είναι καλύτερο κάποιο σύστημα παρόμοιο

με εκείνο που χρησιμοποιούν στα αμαξίδιά τους, ή μπορεί να θεωρούν καλύτερη μια άλλη ιδέα. Θυμηθείτε: αυτοί ξέρουν το σώμα τους και τις ικανότητές τους καλύτερα από οποιονδήποτε άλλον, γι'αυτό είναι πάντα καλύτερο να ακολουθήσετε τη συμβουλή τους.



Για τους τετραπληγικούς που στερούνται λειτουργία τρικέφαλων, η οδήγηση με δύο χέρια, χρησιμοποιώντας λαγουδέρα, μπορεί να είναι η απλούστερη προσαρμογή: η λαγουδέρα τραβιέται με το πίσω χέρι και το μπροστινό χέρι τραβά επίσης ένα σκοινί το οποίο εκτείνεται ως την άλλη πλευρά του σκάφους, μέσω ενός ράουλου, το οποίο πάλι επιστρέφει και επισυνάπτεται στη λαγουδέρα. Ο μειονέκτημα εδώ είναι ότι, χωρίς ένα εξελιγμένο, μετακινούμενο κάθισμα, ο ιστιοπλόος δε θα είναι σε θέση να μετακινείται σε όλο το σκάφος. Θα αποτελέσει, ωστόσο, την αφετηρία και καθώς η ιστιοπλοϊκή ικανότητα και το ενδιαφέρον θα αυξάνονται, θα μπορούν να χρησιμοποιούνται πιο εξελιγμένες συσκευές.



Τροποποιήσεις στην Κινούμενη Εξάρτιση

Τα ακόλουθα είδη συνήθως βρίσκονται σε πολλά πλοία, και πολλά από αυτά είναι ιδιαίτερα επωφελή για τους ιστιοπλόους με ειδικές ανάγκες:

- Σχοινιά που καταλήγουν πίσω στη χαβούζα, αν όλα τα μέλη του πληρώματος πρέπει να παραμείνουν στη χαβούζα ενός σκάφους που έχει σχεδιαστεί για να κάθονται έξω.
- Σκότα υψηλής ποιότητας με ράουλα για μείωση τριβής.
- Η αυξημένη πρόσφυση σκοινιών μειώνει την προσπάθεια που απαιτείται για να τραβήξει κανείς τα σκοινιά.
- Ξάρτια Cascade για το BoomVang (το βέντο της μπούμας) αυξάνουν την πρόσφυση χωρίς να αυξάνουν το μήκος των σκοινιών που είναι να τραβηχτούν. Εξετάστε την περάτωση του σκοινιού vang/ kicker στη μάτσα, έτσι ώστε να μπορεί να τραβηχτεί προς τα κάτω, χρησιμοποιώντας το σωματικό βάρος.
- Μια σκότα μαϊστρας που λειτουργεί από τη μάτσα μπορεί να είναι ευκολότερη στη χρήση για μερικούς ναύτες από μία που χειρίζεται από το δάπεδο ή τη θέση του πηδαλίου ενός μικρότερου ιστιοφόρου όπου συνδέετε τη σκότα της μαϊστρας.



Τροποποίηση στο τέλος της σκότας

Απλές τροποποιήσεις στο τέλος της σκότας μπορούν να είναι πολύ χρήσιμες για τους ιστιοπλόους οι οποίοι στερούνται έλεγχο λεπτών κινήσεων ή δύναμη στα δάχτυλα. Μερικά παραδείγματα μπορεί να είναι μια σφαίρα ή λαβή στο τέλος του σκοινιού, ή ένας πολύ μεγάλος κόμπος. Ένας ιστιοπλόος με προβλήματα όρασης θα εκτιμήσει επίσης παρόμοιες τροποποιήσεις, καθώς θα μπορεί να αναγνωρίζει διαφορετικά σκοινιά με την αφή.

Προβλήματα Όρασης

Μια άλλη σημαντική και κοινή αναπηρία είναι τα προβλήματα όρασης. Οι ιστιοπλόοι με προβλήματα όρασης χρειάζονται απτικά ερεθίσματα για να βρουν τον εξοπλισμό στο σκάφος, μαζί με οδηγίες που δίνονται λεκτικά ή με άλλα ακουστικά ερεθίσματα που θα τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν κάποια εμπόδια. Τα απτικά σημάδια, όπως ταινία σε ένα σκοινί, κόμποι σε ορισμένες θέσεις, χρήση ρυθμών για συγχρονισμένες μεταφορές και δράσεις κλπ. είναι πολύ χρήσιμα στην ιστιοπλοΐα. Τα σκοινιά είναι δύσκολο να εντοπιστούν, όταν είναι χαλαρά. Διαφορετικά μεγέθη και υφές σκοινιών κάνουν τη ζωή των ιστιοπλόων με προβλήματα όρασης ευκολότερη με τον ίδιο τρόπο που τα σκοινιά διαφορετικού χρώματος βοηθούν όσους έχουν άριστη όραση να κάνουν τους κατάλληλους ελέγχους ενώ βιάζονται.

Οι ετικέτες με γραφή Braille μπορεί να βοηθήσουν τους νέους ιστιοπλόους να μάθουν τα μέρη του σκάφους (μπορείτε να βρείτε φθηνούς κατασκευαστές ετικετών Braille στο διαδίκτυο) και προσθέτοντας υφή θα γίνουν πιο διακριτά. Εξετάστε το ενδεχόμενο να αντικαταστήσετε τις δέστρες με φρένα σε μεγαλύτερα σκάφη.

Επίσης, μπορείτε να αντικαταστήσετε τους συμβατικούς χάρτες με χάρτες αφής και με πιξίδες ήχου για μεγαλύτερη διευκόλυνση στην πλοήγηση. Η πιξίδα ήχου «μιλάει» με το πάτημα ενός κουμπιού και προσφέρει τη θέση του σκάφους, την κατεύθυνση του ανέμου, και τη διεύθυνση του σκάφους

Πώς να προσανατολίσετε ένα νέο ιστιοπλόο με προβλήματα όρασης

Πριν την ιστιοπλοΐα, τα άτομα που έχουν προβλήματα όρασης μπορεί να χρειαστεί να αγγίξουν λεπτομερή αντίγραφα ενός σκάφους για να καταλάβουν πώς «συνεργάζονται» το σκάφος, τα πανιά και τα ξάρτια. Εδώ είναι μερικές προτάσεις για να τους προσανατολίσετε:

- Κάντε μία συζήτηση για το «Πού είναι ο άνεμος», πριν την επιβίβαση στο σκάφος, για να δείξετε πώς να αισθάνονται τον άνεμο στη μύτη, το μάγουλο, το αυτί και το πίσω μέρος του λαιμού. Ένα μικρό μοντέλο σκάφους με μάτσα μπορεί να βοηθήσει τον ιστιοπλόο στην κατανόηση των σημείων του πανιού.
- Μιλήστε στους νέους επισκέπτες καθώς πηγαίνετε προς το σκάφος, ώστε να μπορούν να ακολουθούν τον ήχο της φωνής σας. Θα πρέπει να γνωρίζουν ότι είστε διαθέσιμοι σε περίπτωση που χρειαστούν το χέρι σας.
- Έχετε το πλοίο δεμένο σφιχτά στην αποβάθρα πριν από την επιβίβαση, έχοντας αφαιρέσει τα μπαλόνια ώστε να αποφεύγεται κάθε κενό για να μην πιαστεί κάποιο πόδι μεταξύ της αποβάθρας και του σκάφους. Εάν το σκάφος έχει ξάρτια ή άλλο αντικείμενο για να κρατιέται κάποιος κατά την επιβίβαση, στερεώστε αυτό το αντικείμενο του σκάφους καλά στην αποβάθρα.
- Πριν από την επιβίβαση, περιγράψτε πώς να επιβιβαστούν. Για παράδειγμα: «Κρατήσου από το ξάρτι με το αριστερό σου χέρι. Ανέβα 15 εκατοστά - τώρα είσαι στο κατάστρωμα. Άπλωσε το χέρι σου ευθεία και βρες τη μάτσα. Κατέβα 15 εκατοστά - τώρα είσαι στον πάγκο. Κάνε ένα ακόμα μεγάλο βήμα προς τα κάτω, τώρα βρίσκεσαι στη χαβούζα.» Δώστε φιλικές λεκτικές συμβουλές καθώς το άτομο επιβιβάζεται και μην κρατάτε απλά το χέρι του. Σεβαστείτε τα όρια –κάθε άτομο θα σας πει εάν χρειάζεται τη βοήθειά σας.
- Πριν από την αναχώρηση από την αποβάθρα/πλωτή εξέδρα, ενθαρρύνετε τους ιστιοπλόους να περπατήσουν γύρω από τη χαβούζα και να γνωρίσουν το βασικό εξοπλισμό: λαγουδέρα, μάτσα, σκότα μαϊστρας και δέστρα, σκότα φλόκου. Δείξτε πώς θα κινείται η μάτσα μπρος και πίσω και πως την ελέγχει η σκότα μαϊστρας. Αναφέρετε σημεία που ενέχουν κινδύνους.
- Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε ένα νοητό ρολόι για να προσανατολίσετε: το 12 στην πλώρη, το 6 στην πρύμνη. Συζήτηση σχετικά με τη θέση του ανέμου στο 2.
- Μόλις επιβιβαστείτε στο πλοίο, επαναλάβετε τη συζήτηση για το «Πού είναι ο άνεμος». Ζητήστε από τους μαθητές να σηκώσουν το δάχτυλο προς τη φορά του αέρα και να μιλήσουν σχετικά με το πού τον αισθάνονται στο σώμα τους. Παραδώστε τη λαγουδέρα στο νέο ιστιοπλόο και αφήστε τον να αισθανθεί την κίνηση του ανέμου στο σώμα του καθώς κινεί τη λαγουδέρα.
- Το να βρει κάποιος με προβλήματα όρασης το κέντρο του σκάφους, κατά την εντολή «Κέντραρε τη λαγουδέρα», μπορεί να είναι πρόκληση. Μερικοί ιστιοπλόοι χρησιμοποιούν το σώμα τους για να βρουν το κέντρο, γνωρίζοντας πού είναι το τέλος της προέκτασης της λαγουδέρας κάτω από το χέρι τους, ή βάζοντας τις μύτες των ποδιών τους σε ένα στήριγμα ποδιών. Οι τρόποι για να βρει κάποιος το «κέντρο» χρησιμοποιώντας το σώμα του, ποικίλουν ανάλογα με τον ιστιοπλόο και το σκάφος, γι' αυτό είναι σημαντικό να ενισχύουμε τη δημιουργικότητα όσον αφορά την άνεση κάποιου στο σκάφος.
- Καθώς αρχίζετε να σηκώνετε τα πανιά, ενημερώστε τους αρχάριους ότι τα πανιά θα τραντάζονται για λίγα λεπτά και ότι νερό από τη βροχή ή την συμπύκνωση μπορεί να στάξει πάνω τους.

Πρόσδος ιστιοπλόου με προβλήματα όρασης

Καθώς οι ιστιοπλόοι με προβλήματα όρασης μαθαίνουν να τριμάρουν τα πανιά, τις θέσεις του πληρώματος, τα σκοινιά και τα εξαρτήματα, θα γίνονται πιο ανεξάρτητοι και θα ανταποκρίνονται καλύτερα στις αλλαγές του ανέμου και το κουπαστάρισμα του σκάφους. Ακριβώς όπως και οι μαθητές που δεν έχουν προβλήματα όρασης, καθώς εξελίσσονται θα χρειάζονται λιγότερη καθοδήγηση, σε βαθμό όπου ένας βλέπον οδηγός θα χρειάζεται μόνο για την αποφυγή άλλων σκαφών και εμποδίων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Πριν την απομάκρυνση από την αποβάθρα, φροντίστε να επαναλάβετε τα διαφορετικά σκοινιά και τις θέσεις, τη χαβούζα, τη λαγουδέρα, τη μάτσα, και τα εμπόδια που ενδέχεται να παρεμποδίσουν την κινητικότητα ή να προκαλέσουν τραυματισμό σε ένα ιστιοπλόο με προβλήματα όρασης έως ότου αυτός αισθανθεί ασφαλής και άνετα.



Η ιστιοπλοΐα για άτομα με προβλήματα όρασης έχει επεκταθεί από αγωνιστική ιστιοπλοΐα στόλου (fleetracing) μέχρι αγώνες ένας-προς-έναν (matchracing), για ομάδες ιστιοπλών με προβλήματα όρασης χωρίς να υπάρχουν βλέποντες οδηγοί επί των σκαφών. Αυτό το είδος ιστιοπλοΐας διεξάγεται σε σκάφη με σταθερή καρίνα χρησιμοποιώντας το σύστημα Ιστιοπλοΐας «Homerus Autonomus». Τρεις ακουστικοί σημαντήρες, καθένας με μοναδικό σήμα, καθορίζουν την πορεία και τα σκάφη έχουν το δικό τους ηχητικό σήμα που αλλάζει ανάλογα με το αν είναι δεξήνεμα ή αριστερήνεμα.



Οι ιστιοπλόοι υψηλού επιπέδου με προβλήματα όρασης ταξινομούνται σε μια κλίμακα τριών σημείων που κυμαίνεται από B1 ως B3:

B1: Παντελής έλλειψη αντίληψης φωτός και στα δύο μάτια, ή μερική αντίληψη φωτός, αλλά χωρίς ικανότητα να αναγνωρίζουν τη μορφή ενός χεριού σε οποιαδήποτε απόσταση και προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.

B2 Από την ικανότητα να αναγνωρίζουν τη μορφή ενός χεριού ως οπτική οξύτητα 2/60 ή/και οπτικό πεδίο μικρότερο από 5 βαθμούς.

B3 Από οπτική οξύτητα παραπάνω από 2/60 και λιγότερο από 6/60 ή/και οπτικό πεδίο πάνω από 5 βαθμούς και κάτω από 20 βαθμούς.

Κανόνες Κατηγορίας: Οι ιστιοπλόοι που σκοπεύουν να αγωνιστούν θα πρέπει να ελέγχουν ότι οποιοσδήποτε τροποποιήσεις ή προσαρμογές γίνονται στο πλοίο θα πρέπει να εμπίπτουν στις κατευθυντήριες γραμμές περί κατηγορίας. Ένα ψεύτικο πάτωμα σκάφους μπορεί να είναι αποδεκτό σε επίπεδο αγώνων λέσχης αλλά όχι και σε ανοικτό διαγωνισμό. Σε πολλά από τα σκάφη που χρησιμοποιούνται συχνά από τους ιστιοπλόους με αναπηρία σε διαγωνισμούς επιτρέπεται να γίνουν προσαρμογές για ιστιοπλόους με ειδικές ανάγκες στους κανόνες της κατηγορίας τους. Προτού γίνει τροποποίηση σε ένα σκάφος, θα πρέπει να ελεγχθούν οι κανόνες της κατηγορίας για να διαπιστωθεί αν η συγκεκριμένη αλλαγή επιτρέπεται. Εάν δεν σκοπεύετε να αγωνιστείτε, οποιουδήποτε είδους τροποποίηση είναι αποδεκτή. Και όπως και με κάθε τι που σχετίζεται με την ιστιοπλοΐα, η ασφάλεια της συσκευής που προτείνεται είναι απαραίτητη.

Συγκεκριμένα Παραδείγματα Αναγκών Προσαρμογής και οι Λύσεις τους

Ο βαθμός ανεξαρτησίας μπορεί να ποικίλει σε μεγάλο βαθμό από ιστιοπλόο σε ιστιοπλόο, όπως μπορεί να ποικίλει και ο εξοπλισμός που απαιτείται για την ιστιοπλοΐα. Παρακάτω θα βρείτε μερικά παραδείγματα συγκεκριμένων θεμάτων και τις πιθανές λύσεις τους.

Πρόβλημα: Παράλυση ή χωρίς πόδια

Καθήκον– Πρέπει να εξισορροπηθεί το σκάφος, πρέπει να μπορούν να δουν, μπορεί να χρειαστούν βοήθεια για να πάνε από τη μία πλευρά στην άλλη.

Λύση– Παρέχετε έναν τρόπο ολίσθησης από τη μία πλευρά στην άλλη και για να ανεβαίνει το άτομο στο κατάστρωμα, εάν είναι δυνατόν, χρησιμοποιώντας μια σανίδα ξύλου, κάθισμα μπάνιου, πάγκο μεταφοράς, κουτιά από αφρό, αιωρούμενο κάθισμα, μπάρα, χειρολαβές στήριξης, λαβές ώθησης, ή οποιαδήποτε άλλη δημιουργική προσαρμογή που βολεύει τον κάθε ιστιοπλόο.

Πρόβλημα: Μειωμένη σταθερότητα κορμού

Καθήκον– Πρέπει να ελεγχθεί το σκάφος από ασφαλή, όρθια θέση

Λύση – Παρέχετε οπίσθια και πλάγια υποστήριξη χρησιμοποιώντας μια πλαστική καρτέλα, παλιές αναπηρικές καρτέλες/τα μέρη τους, ή καθίσματα ειδικά φτιαγμένα για αυτό το λόγο. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ζώνες/ιμάντες ταχείας απελευθέρωσης για να ασφαλίσετε το άτομο στη θέση του έτσι ώστε να μην πέφτει πλέοντας.

Πρόβλημα: Ανάγκη για ευκολότερη πρόσβαση και ικανότητα τραβήγματος σκοινιών από σταθερή θέση

Καθήκον – Πρέπει να ελεγχθούν τα πανιά και να συντονιστεί το σκάφος, πρέπει να φτάσουν και να τραβήξουν τα σκοινιά ελέγχου.

Λύση–Φέρτε τα σκοινιά πίσω στο χαβούζα, παρέχετε πρόσθετη πρόσφυση, κόμπους και θηλιές για εύκολη πρόσβαση και καλύτερο έλεγχο.

Πρόβλημα: Μειωμένη αντοχή, κινητικότητα, και ικανότητα να φτάσει κάτι που είναι μακριά

Καθήκον– Πρέπει να κατευθύνει το σκάφος

Λύση – Μπορεί να χρειαστεί να μικρύνετε ή να μεγαλώσετε τη λαγουδέρα, να ανυψώσετε τη λαγουδέρα, ή το δαχτυλίδι στο τέλος της λαγουδέρας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ελαστικό σκοινί, τιμόνι, σημεία στερέωσης για τη λαγουδέρα, πυξίδα ήχου, κόμπους στα σκοινιά, ή ειδικά χρώματα ως επισημάνσεις, όλα ανάλογα με το τι είναι καλύτερο για τις ανάγκες του κάθε ατόμου.

Πρόβλημα: Ανάγκη προστασίας των γλουτών του ατόμου

Καθήκον– Πρέπει να είναι καθιστός για μεγάλο χρονικό διάστημα

Λύση – Χρησιμοποιήστε μαξιλάρια (αφρώδη όπως του κάμπινγκ, προστατευτικά τύπου Jay κλπ). Υπάρχουν ειδικά μαξιλάρια για αυτούς που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια. Πολλοί ιστιοπλόοι μπορεί ήδη να έχουν ένα τέτοιο το οποίο μπορεί να αφαιρεθεί προσωρινά από το αμαξίδιό τους και να χρησιμοποιηθεί στο σκάφος. Η βέλτιστη πρακτική, ωστόσο, είναι να έχετε ένα ξεχωριστό μαξιλάρι για το σκάφος, επιτρέποντας έτσι στους ιστιοπλόους να διατηρούν καθαρό, στεγνό και πάντα έτοιμο για χρήση αυτό του αμαξιδίου τους, χωρίς να ανησυχούν για το αν βράχηκε, ειδικά με θαλασσινό νερό.

Πρόβλημα: Χέρια που είναι απασχολημένα με πολλά πράγματα ταυτόχρονα

Καθήκον– Προβολή σημαία διαμαρτυρίας (μόνο για σκάφη > 6μ)

Λύση– Χρησιμοποιήστε καλώδιο έλξης με γρήγορη απελευθέρωση.

Πρόβλημα: Σοβαρά μειωμένη κινητικότητα, σταθερότητα και αντοχή (για ιστιοπλόους με σοβαρή αναπηρία)

Καθήκον– Καθοδήγηση και έλεγχος πανιών

Λύση– Χρησιμοποιήστε μηχανοκίνητο τιμόνι και ελέγχους πανιών

VIII. ΣΚΑΦΗ

Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες ιστιοπλοϊκών που είναι δημοφιλείς και χρησιμοποιούνται συχνά από προσαρμοζόμενα προγράμματα ιστιοπλοΐας: Freedom 20, βοηθητική λέμβος Hansa (Hansa 2.3, Hansa Liberty, και SKUD 18), Sonar, 2.4mR, Martin 16, Hobie Trapseat, Challenger Trimaran, Ideal 18, Flying Scot και RS Venture Keel. Τα περισσότερα είναι σκάφη με σταθερή καρίνα που απαιτούν μόνο μικρές προσαρμογές, προκειμένου να φιλοξενήσουν ένα άτομο με αναπηρία. Στην πραγματικότητα, κάθε σκάφος που έχει σταθερή πλατφόρμα έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιηθεί για τη διδασκαλία ιστιοπλοΐας σε προσαρμοζόμενα προγράμματα.

Τα χαρακτηριστικά ενός κατάλληλου σκάφους θα πρέπει να περιλαμβάνουν: το σκάφος να έχει μια σταθεροποιητική καρίνα ή σταθμισμένη καρίνα, ένα ανοικτό τακτοποιημένο χαβούζα, και σκοινιά που να είναι εύκολα προσβάσιμα.

**** Σε αυτήν την ενότητα περιλαμβάνονται σκάφη που είναι σήμερα δημοφιλή και χρησιμοποιούνται από τους ιστιοπλόους με αναπηρία σε όλο τον κόσμο, με πληροφορίες για το πού μπορείτε να μάθετε περισσότερα για κάθε σκάφος:**

Λέμβοι Hansa (Πρώην Access)

<http://hansasailing.com/>

Οι λέμβοι Hansa βγαίνουν σε ποικιλία μοντέλων, σχεδίων και χρωμάτων! Πρόκειται για σκάφη που προσαρμόζονται εύκολα σε μια ευρεία ποικιλία αναπηριών με τη χρήση ενός συστήματος κατεύθυνσης με μοχλό και αιωρούμενο κάθισμα. Διατίθενται σε φορμαρισμένες κύτες που μπορούν να φιλοξενήσουν ένα ή δύο μέλη πληρώματος. Βαίνουν σε ποικιλία χρωμάτων και είναι ιδανικές για βασικά προγράμματα, σε επίπεδο αρχάριων. Η καρίνα της Hansa είναι σε μεγάλο βαθμό γεμισμένη με μόλυβδο, και γεμίζει με νερό μόλις πέσει, κάνοντας τα σκάφη σχεδόν αδύνατο να αναποδογυριστούν.

Το **Hansa 2.3** (μήκος 7'6", μονό πανί) και το **Hansa 303** (μήκος 10', μεγίστη και φλόκο) χρησιμοποιούνται σε μια σειρά κοινωτικών προγραμμάτων ιστιοπλοΐας σε όλο τον κόσμο. Και τα δύο μπορούν να έχουν πλήρωμα από 1-2 άτομα και να χρησιμοποιούνται σε μια σειρά από αγώνες, προσφέροντας αυξημένη κοινωνικοποίηση και εμπειρία τόσο στους νέους όσο και στους έμπειρους ιστιοπλόους σας. Μαζί με το Hansa 2.3 και το Hansa

303, οι Λέμβοι Hansa προσφέρουν επίσης το **Liberty** (μήκους 12'), το οποίο σχεδιάστηκε ως πιο γρήγορη λέμβος, για αγωνιστική ιστιοπλοΐα.

Hansa 2.3



Hansa 303



Hansa Liberty



SKUD 18

Το SKUD 18 (μήκος 19') είναι ένας υψηλής απόδοσης σχεδιασμός των Λέμβων Hansa που χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το καλοκαίρι του 2008 στους Παραολυμπιακούς Αγώνες, στους αγώνες με keelboat δύο ατόμων. Το SKUD 18 μπορεί να χρησιμοποιηθεί με μια ποικιλία διαμορφώσεων πλήρωματος. Ο ηδαιλιούχος μπορεί να μεταφέρει χειροκίνητα να κατευθύνει με λαγουδέρες, ή να είναι σε ένα σταθερό κάθισμα στον κεντρικό άξονα χρησιμοποιώντας ένα χειροκίνητο μοχλό, ράβδο ώθησης/έλξης, ή ένα μηχανοκίνητο χειριστήριο με πλήρη έλεγχο όλων των λειτουργιών. Το μπροστινό πλήρωμα μπορεί να είναι είτε στην κεντρική γραμμή, μεταφέροντας χειροκίνητα, ή χρησιμοποιώντας ένα αιωρούμενο κάθισμα. Όπως συμβαίνει με όλα τα σχέδια των Λέμβων Hansa, το SKUD18 μπορεί να χειριστεί από άτομα με όλα τα επίπεδα σωματικής ικανότητας.



Freedom 20

<http://www.catalinayachts.com>

Το Freedom 20/Freedom Independence (μήκους 20' 6"), κατασκευάζεται από την Catalina Yachts. Αυτό το keelboat έχει σχεδιαστεί για εξαιρετική προσβασιμότητα με δύο σταθερά καθίσματα που περιστρέφονται, ένα για τον ηδαιλιούχο και ένα για το μπροστινό πλήρωμα. Το ύψος των εξάλων είναι χαμηλό και οι πλευρικοί διάδρομοι είναι λιτοί για να διευκολύνεται η πρόσβαση στο σκάφος καθώς και η κινητικότητα για όποιον δεν χρειάζεται να είναι ασφαλισμένος σε ένα κάθισμα. Αυτό το σκάφος είναι επίσης πολύ καλό για αρχάριους ιστιοπλόους, καθώς είναι εξαιρετικά σταθερό και δίνει στο νέο ιστιοπλόο μεγάλη αίσθηση σταθερότητας. Έχει ακόμα μεγαλύτερη σταθερότητα που οφείλεται στην αναλογία έρματος και κάθετου κέντρου βάρους. Έχει αυτόματο φλόκο και απλοϊκά, αποτελεσματικά ξάρτια και είναι πολύ καλή επιλογή για ένα νέο ιστιοπλόο που μπορεί να έχει περιορισμένες ικανότητες.



Hobie Trapseat

http://www.hobiecat.com/sailing/models_hobie16.html

Το Hobie Trapseat (μήκους 16' 7") είναι ένα διπλοκάρινο καταμαράν που έχει σχεδιαστεί για ταχύτητα και επιδόσεις και οδηγείται από πλήρωμα δύο ατόμων. Τα Trapseats είναι βιδωμένα σε κάθε πλευρά των Hobie 16. Τα άτομα με σοβαρά περιορισμένη κινητικότητα μπορούν να κατευθύνουν ένα Trapseat Hobie 16 με ευκολία και επί ίσοις όροις με άτομα χωρίς αναπηρία.

Η ιστιοπλοϊκή ομάδα αποτελείται από έναν skipper με αναπηρία που κατευθύνει το σκάφος με τη λαγουδέρα, καθώς προσδιορίζει την ιστιοπλοϊκή τακτική, και ένα αρτιμελές πλήρωμα που επανδρώνει τα σκότα της μαϊστρας και το φλόκο. Προγράμματα ιστιοπλοΐας Παραολυμπιακών χρησιμοποιούν συχνά το Hobie 16.



Norlin Mark III 2.4mR

<http://www.inter24metre.org/>

Το 2.4Meter (μήκους 13' 8") είναι μία λέμβος που χρειάζεται ένα χειριστή, και είναι κατάλληλη για ένα ευρύ φάσμα φυσικών ικανοτήτων, από άτομα με τετραπληγία μέχρι πλήρως ικανά άτομα. Έχοντας χρησιμοποιηθεί παντού, από τοπικούς έως διεθνείς αγώνες, είναι γνωστό ότι το 2.4 Meter είναι ένα γρήγορο, υψηλής απόδοσης, και μερικές φορές «υγρό» σκάφος. Όλα τα σκοινιά ελέγχου οδηγούν κάτω από το κατάστρωμα σε μια κονσόλα ακριβώς μπροστά από τον skipper. Το 2.4mR είναι ιδανικό για χρήση σε δραστηριότητες προσαρμοζόμενης ιστιοπλοΐας αφού ο ιστιοπλόος δε χρειάζεται να μετακινείται μέσα στο σκάφος. Όλοι οι έλεγχοι είναι ρυθμιζόμενοι από ένα ταμπλό που βρίσκεται ακριβώς μπροστά από τον ιστιοπλόο. Μαζί με τα εύκολα προσβάσιμα σκοινιά, το 2.4 Meter διαθέτει μια χειροκίνητη λαγουδέρα για ευκολία στην καθοδήγηση, και/ή οδήγηση με πεντάλ ποδιού για όσους το προτιμούν. Το σκάφος αποπλέει χωρίς μπαλόνι, αλλά χρησιμοποιεί ένα whisker-rol για τον καθορισμό του φλόκου κατά τη φορά του ανέμου.

Το 2.4 Meter επιλέχθηκε για την μονοθέσια κατηγορία στους Παραολυμπιακούς αγώνες του Σίδνεϋ το 2000, και έχει χρησιμοποιηθεί σε όλους τους Παραολυμπιακούς Αγώνες από τότε.



Martin 16

<http://www.martin16.com>

Το Martin 16 (μήκος 16' 0") είναι ένα keelboat που μπορεί να πλεύσει με 1 ή 2 μέλη πληρώματος. Η σχεδίαση του Martin 16 συνδυάζει σταθερότητα, ευελιξία, έλεγχο και ζωντανή απόδοση. Προσελκύει ναύτες από την ηλικία των 10 (ή και νεότερους) μέχρι των 70+, από 40 κιλά έως βαρέων βαρών, από αρχάριους μέχρι εθνικούς πρωταθλητές. Επιπλέον, το σκάφος είναι ιδανικό για σχολές και συλλόγους ιστιοπλοΐας, ενώ είναι επίσης προσβάσιμο και για ηλικιωμένους και άτομα με αναπηρίες. Η σταθμισμένη καρίνα του υψηλής ανύψωσης το καθιστά ένα πολύ σταθερό και ασφαλές σκάφος, το οποίο μπορεί να εύκολα να ελεγχθεί από ένα άτομο. Η φιλοσοφία του Martin 16 είναι βασισμένη στην απλότητα και την ευελιξία.

Το Martin 16 έχει σχεδιαστικά χαρακτηριστικά που κάνουν την ιστιοπλοΐα προσιτή σε όλους τους ιστιοπλόους με κινητικά προβλήματα. Η σταθερότητα, τα ρυθμιζόμενα καθίσματα και τα εξειδικευμένα συστήματα ελέγχου το καθιστούν φιλικό προς το χρήστη με οποιοδήποτε επίπεδο σωματικής ικανότητας. Το Martin 16 προσφέρει προαιρετικά αυτοματοποιημένα συστήματα κατεύθυνσης (δηλαδή χειροκίνητο ή ηλεκτρονικό χειριστήριο, χειριστήριο ρουφήγματος-φυσήματος), σκότα πανιών και αντλία σεντίνας. Λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες ατόμων υψηλής τετραπληγίας, το Martin 16 είναι το πιο προσιτό μονοσχέδιο στην αγορά, παρέχοντας στα τετραπληγικά άτομα την επιλογή χειριστηρίου ρουφήγματος-φυσήματος, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα να αγωνιστούν. Η σταθερότητα της καρίνας το καθιστά ένα πολύ ασφαλές σκάφος για άτομα με σοβαρές αναπηρίες. Το ρυθμιζόμενο κάθισμα βοηθά επίσης με την ικανότητά του να προσαρμόζεται σε ιστιοπλόους με διάφορα κινητικά προβλήματα. Το Martin 16 είναι ένα υψηλής απόδοσης σκάφος που χρησιμοποιείται επίσης σε πολλές λεμβοδρομίες, πολύ δημοφιλές στον Καναδά.



Sonar

<http://www.sonar.org>

Το Sonar (μήκους 23') είναι ένα υψηλής απόδοσης keelboat που είναι συναρπαστικό ως αγωνιστικό, αλλά είναι επίσης εύκολο να χειριστεί από ιστιοπλόους όλων των ηλικιών, δυνατοτήτων και επιπέδων δεξιότητας. Είναι ευρύχωρο και άνετο για να καθίσει κάποιος καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, και είναι επίσης σε θέση να ρυμουλκηθεί και να ξεκινήσει εύκολα είτε για υγρή ή ξηρή ιστιοπλοΐα. Το Sonar είναι ένα ασφαλές, με

καλή συμπεριφορά σκάφος, που χρησιμοποιείται για να βοηθήσει στη διδασκαλία νέων ιστιοπλών, ενώ ταυτόχρονα διασκεδάζουν μαθαίνοντας!

Αυτό το αγωνιστικό έχει ανατομικό κάθισμα, ευρύχωρο χαβούζα και προσφέρει πολλές πιθανές διαμορφώσεις και προσαρμογές για διαφορετικές αναπηρίες για ιστιοπλόους από αρχάριους μέχρι την ελίτ των Παραολυμπιακών. Το Sonar παρουσιάστηκε στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του 1996 στην Ατλάντα, όπου το άθλημα ήταν μια εκδήλωση επίδειξης, χρησιμοποιώντας το Sonar με πλήρωμα 3 ατόμων. Το Sonar είναι το keelboat που χρησιμοποιείται σε όλους τους Παραολυμπιακούς Αγώνες έκτοτε, στην κατηγορία τριπλού πληρώματος. Όταν χρησιμοποιείται στους Παραολυμπιακούς, το Sonar αποπλέει χωρίς μπαλόνι.



Challenger Trimaran

www.sailchallengers.com

Το Challenger Trimaran (μήκους 15') είναι ένα μονοθέσιο σκάφος που χρησιμοποιείται από μια ποικιλία ανθρώπων με διαφορετικές ικανότητες. Το Challenger είναι ένα δοκιμασμένο ιστιοφόρο. Εξελίχθηκε από τον αρχικό σχεδιασμό του Rob McAlpine-Downey στο σύγχρονο συναρπαστικό σκάφος που είναι σήμερα. Είναι σκληρό και αξιόπιστο, κατάλληλο για πολλές χρήσεις και χρησιμοποιείται για εκπαίδευση, αγώνες, ή/και πλεύσης. Το Challenger είναι ένα πολύ ευπροσάρμοστο πλοίο που χρησιμοποιείται στην προσαρμοζόμενη ιστιοπλοΐα. Μπορεί να ξεκινήσει από οποιαδήποτε ιστιοπλοϊκή θέση, παραλία ή αποβάθρα, επιτρέποντας την ιστιοπλοΐα από οποιοδήποτε σημείο. Ο σύνδεσμος της κατηγορίας αυτής επιτρέπει στους ιστιοπλόους με αναπηρία να προσαρμόσουν το σκάφος στις δικές τους προτιμήσεις. Σύμφωνα με το πνεύμα του μονοθέσιου σχεδιασμού, τροποποιήσεις καθισμάτων και εγκατάσταση γραμμής ελέγχου επιτρέπονται σχεδόν πάντα.



Ideal 18

<http://www.shumwaymarine.com/ideal18>

Το Ideal 18 είναι ένα μοντέρνο keelboat, κατάλληλο για αγώνες καθώς και για απλή ιστιοπλοΐα για ένα με δύο άτομα ή και περισσότερα. Ελκυστικό για τους σύγχρονους ιστιοπλόους, ο νέος σχεδιασμός του είναι εύκολο να διατηρηθεί, απλό να κουμανταριστεί και να πλεύσει και είναι σε θέση να ρυμουλκηθεί. Είναι, επίσης, εύελκτο και γρήγορο. Τα καθίσματα, οι πλάτες των καθισμάτων, το δάπεδο χαβούζας και το splash-rail είναι

χτισμένα μέσα στο καλούπι του καταστρώματος. Με τη χρήση του εξοπλισμού και των τεχνικών χειρισμού πανιών ελέγχθηκε και διαδόθηκε κατά τη διάρκεια των τελευταίων δέκα ετών. Το Ideal 18 μπορεί να είναι εφοδιασμένο με ειδικές προσαρμογές για να ανταποκρίνονται στις συγκεκριμένες ανάγκες του κάθε ιστιοπλόου.



FlyingScot

<http://flyingscot.com>

Το FlyingScot είναι ιδανικό για οικογενειακά ταξίδια, διασκεδαστικό για ένα άτομο, και εξαιρετικό αγωνιστικό. Είναι πολύ σταθερό και αβύθιστο και χρειάζεται λιγότερο από το ένα πόδι νερού. Και είναι μια καλή επένδυση. Ο Ιστιοπλοϊκός Όμιλος του FlyingScot διατηρεί επίσης αυστηρούς κανόνες κατηγορίας για το σχεδιασμό μονοθέσιου, που επιτρέπουν στο FlyingScot σας να παραμείνει ανταγωνιστικό σε βάθος χρόνου χωρίς ακριβές αλλαγές εξοπλισμού. Το FlyingScot έχει χρησιμοποιηθεί σε ορισμένα προσαρμοζόμενα προγράμματα ιστιοπλοΐας με απλές προσαρμογές για να φιλοξενήσει ένα ευρύ φάσμα αναπηριών.



RS Venture Keel

<http://www.rssailing.com/en/explore/rs-venture-keel>

Το RS Venture Keel είναι σταθερό και «αυτο-ανορθωτικό», ιδανικό για εκπαίδευση σε εκτεθειμένα περιβάλλοντα και για πλεύσεις με άνεση και ασφάλεια. Η καρίνα σηκώνεται εύκολα, ώστε το σκάφος να μπορεί εύκολα να ξεκινήσει και να μεταφερθεί στην ξηρά ή να συντηρηθεί σε αγκυροβόλιο. Οι διήμερες εξορμήσεις για να εξερευνήσετε φανταστικούς νέους χώρους είναι πολύ δελεαστικές- και εφικτές.

Η τεράστια χαβούζα μπορεί να φιλοξενήσει μέχρι οκτώ άτομα και είναι πλήρως αυτο- αποστραγγιζόμενη, έτσι τα νερά (κύματα ή βροχή) φεύγουν γρήγορα, αφήνοντας το σκάφος στεγνό και άνετο. Τα πλατιά πλευρικά καταστρώματα και τα ασφαλή εσωτερικά καθίσματα επιτρέπουν μια σειρά επιλογών, ιδανικές τόσο για νευρικούς αρχάριους όσο και για έμπειρους ιστιοπλόους.

Χαρακτηριστικά και επιλογές, όπως μεγάλο πρυμναίο ντουλάπι (αρκετά μεγάλο για εξωλέμβια μηχανή και εξοπλισμό κατασκήνωσης), σύστημα μαζέματος πανιών και μουδαρίσματος μαϊστρας, εξοπλισμός μπαλονιού

καθώς και ένα πλήρες φάσμα επιλογών για ΑΜΕΑ κάνουν το RS VentureKeel εξαιρετικά πρακτικό και πολύ διασκεδαστικό σε όλες τις κανονικές συνθήκες.



ΙΧ. ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

Στην ενότητα που ακολουθεί θα βρείτε παραδείγματα φορμών που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την ανάπτυξη και την εφαρμογή των προσαρμοζόμενων προγραμμάτων σας, καθώς και επιπλέον γενικές πληροφορίες σχετικά με ορισμένες από τις δυσκολίες που οι ιστιοπλόοι σας μπορεί να έχουν.

Το περιεχόμενο αυτής της ενότητας περιλαμβάνει:

- Δείγμα Προγράμματος για την Ημέρα «Ελάτε να δοκιμάσετε»
- Τοπικές/Εθνικές/Διεθνείς Πληροφορίες
- Συνεργασία με Σχολεία
- Δείγμα Φόρμας Εγγραφής Εθελοντή
- Δείγμα Αίτησης Συμμετέχοντα
- Συνήθεις Αναπηρίες, Τεχνικές Εκπαίδευσης/Προπόνησης & Άλλα Θέματα

Επιπλέον, εδώ θα βρείτε μερικούς συνδέσμους με οργανώσεις που έχουν περισσότερους πόρους

1. Διεθνής Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία (ISAF) - www.sailing.org/disabled

2. Προσαρμοζόμενη Ιστιοπλοΐα της USSailing - <http://adaptive.ussailing.org>
3. Sailability - www.sailability.org
4. Διεθνής Ιστιοπλοΐα για Τυφλούς - www.blindsailing.org/
5. Παραολυμπιακοί Αγώνες- www.sosc.org/sailing.html
6. Gowrie Group- www.gowrie.com

Δείγμα Προγράμματος για την Ημέρα «Ελάτε να δοκιμάσετε»

Ένας αποτελεσματικός τρόπος για να ξεκινήσετε τη διοργάνωση εκδηλώσεων για άτομα με αναπηρίες είναι να διοργανώσετε μια μέρα όπου μπορούν να έρθουν να δοκιμάσουν την ιστιοπλοΐα. Αυτή η μέρα θα μπορούσε να θεωρηθεί ως απλά μια ευχάριστη, μεμονωμένη εμπειρία. Από την άλλη πλευρά, θα μπορούσε να είναι η αρχή μιας ολόκληρης νέας ασχολίας - καλοί λόγοι για προσεκτικό σχεδιασμό και οργάνωση.

1. Σχεδιασμός

Πρέπει να καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια ώστε να εξασφαλιστεί ότι η εμπειρία είναι ευχάριστη για όλους τους εμπλεκόμενους, από τους διοργανωτές μέχρι τους εθελοντές και τους συμμετέχοντες.

- Τουλάχιστον ένα άτομο με αναπηρία θα πρέπει να είναι στην επιτροπή σχεδιασμού.
- Τα μέλη του ιστιοπλοϊκού ομίλου ή οργάνωσης θα πρέπει να συμμετέχουν.
- Η ημερομηνία θα πρέπει να επιλεγεί προσεκτικά έτσι ώστε να αποφεύγονται συγκρούσεις με σημαντικά γεγονότα άλλων συλλόγων ή της περιοχής.
- Ο σχεδιασμός θα πρέπει να ξεκινήσει όσο το δυνατόν νωρίτερα και θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα χρονοδιάγραμμα δράσης.
- Οι ακραίες καιρικές συνθήκες θα πρέπει να αποφεύγονται - συμπεριλαμβανομένων ζέστης και κρύου.
- Οι άνθρωποι πρέπει να πεισθούν να διαθέσουν τα σκάφη τους. Τα σκάφη και ο εξοπλισμός πρέπει να είναι ασφαλισμένα.
- Οι εγκαταστάσεις του ομίλου πρέπει να επιθεωρηθούν για την προσβασιμότητα και την ευελιξία τους.
- Εάν είναι εφικτό, θα πρέπει να παρέχεται μεταφορά προς το χώρο.
- Γεύματα ή σνακ (ανάλογα με την περίπτωση) και ενυδάτωση (νερά) θα πρέπει να είναι διαθέσιμα για τους ιστιοπλόους και τους βοηθούς.
- Θα πρέπει να αναπτυχθεί και να οργανωθεί μια ομάδα αρμόδιων βοηθών.
- Θα πρέπει να προγραμματιστεί μια συνεδρία προσανατολισμού που θα αφορά την ευαισθητοποίηση σε θέματα αναπηρίας και συναφή θέματα, βασικά είδη αναπηρίας, ασφάλεια και ειδικές τεχνικές.
- Ο σχεδιασμός θα πρέπει να περιλαμβάνει εναλλακτικές δραστηριότητες, σε περίπτωση που ο καιρός είναι κακός, καθώς και δραστηριότητες για όσους περιμένουν τη σειρά τους για να πλεύσουν.
- Πρέπει να αναπτυχθεί ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης και ασφάλειας.
- Ο υπεύθυνος ή οι υπεύθυνοι για τη λήψη αποφάσεων, ιδιαίτερα σε σχέση με την ασφάλεια και τις καιρικές συνθήκες, πρέπει να αναγνωριστούν και να συστηθούν σε όλους.
- Θα πρέπει να γίνουν ρυθμίσεις για όσους δεν έχουν PFD (σωσίβια).

2. Πρόγραμμα Ημέρας «Ελάτε να Δοκιμάσετε»

- Καλωσόρισμα, σύντομη εισαγωγή, και περίοδος ερωτήσεων-απαντήσεων

- 1-4 ώρες ανοιχτής ιστιοπλοΐα - εναλλαγή ιστιοπλόων όσο συχνά χρειάζεται για να δώσετε σε κάθε συμμετέχοντα την ευκαιρία να πλεύσει.
- Εθελοντές εκπαιδευτές/προπονητές και έμπειροι ιστιοπλόοι που έχουν κληθεί να βοηθήσουν, θα αναλαμβάνουν εκ περιτροπής το skiffing και θα κατευθύνουν τους νεοεισερχόμενους σε κάθε σκάφος
- Οι συμμετέχοντες, ενώ επί του σκάφους, μπορούν να διδαχθούν τα βασικά της ιστιοπλοΐας και, δοθείσης της ευκαιρίας, να είναι στο τιμόνι ή στα πανιά.
- Ευχαριστίες και κλείσιμο με αναψυκτικά, ή τα αναψυκτικά μπορούν να σερβίρονται καθ' όλη τη διάρκεια.

3. *Εναλλακτικές δραστηριότητες, εφόσον αυτό απαιτείται λόγω καιρικών συνθηκών ή για να απασχολείτε όσους περιμένουν τη σειρά τους:*

- Οθόνες
- Επιδείξεις - περιγραφή σκαφών, ανυψωτικών μηχανημάτων, απλών προσαρμογών
- Βίντεο, κ.λπ.

4. *Πρώθηση*

Θα πρέπει να επικοινωνήσετε με όσους περισσότερους ανθρώπους με αναπηρία γίνεται, μέσα από πηγές όπως:

- Τοπικές οργανώσεις για αθλητικές και άλλες δραστηριότητες (προσαρμοζόμενες/για ΑΜΕΑ)
- Πανεπιστήμια, κολλέγια και σχολεία
- Τοπικά συμβούλια
- Κοινοτικά προγράμματα ιστιοπλοΐας
- Τοπικά κέντρα αποκατάστασης
- Τοπική Θεραπευτικά Πάρκα και Τμήματα Αναψυχής
- Ειδικά τμήματα Παραολυμπιακών Αγώνων στην περιοχή σας

5. *Δημοσιότητα*

Για την προώθηση της προσαρμοζόμενης ιστιοπλοΐας και την αναφορά των δραστηριοτήτων, θα πρέπει να συμμετέχουν τα εξής:

- Τοπικές εφημερίδες
- Τοπική τηλεόραση και ραδιόφωνο
- Κατάλληλες ιστοσελίδες
- Ενημερωτικά δελτία προς ΑΜΕΑ
- Τοπικά συμβούλια - το εθνικό διοικητικό όργανο για την ιστιοπλοΐα ή/και αθλήματα αναπηρίας.

6. *Λεπτομερής ενημέρωση*

Όλοι οι εμπλεκόμενοι - συμμετέχοντες, βοηθοί, και φορείς δημοσιότητας - θα πρέπει να γνωρίζουν:

- Τι να περιμένουμε από την ημέρα αυτή, το χρονοδιάγραμμα, τις εγκαταστάσεις του ομίλου/χώρου, τη διατροφή κ.λπ.
- Πώς να φτάσουν στο χώρο
- Τι είδους ρούχα να φορέσουν, συμπεριλαμβανομένης δεύτερης αλλαξιάς αν χρειαστεί.
- Τι είδους έξοδα μπορεί να υπάρξουν κατά τη διάρκεια της ημέρας

7. *Χρηματοδότηση*

Οι περισσότερες μέρες «Ελάτε να Δοκιμάσετε» μπορεί να έχουν ελάχιστο κόστος. Ωστόσο, τα παντοπωλεία της γειτονιάς και οι έμποροι μπορεί να βοηθήσουν με δωρεές σε τρόφιμα, νερό και μικρά αναμνηστικά. Επιπλέον, η τοπική διοίκηση και οι εταιρείες μπορούν να παρέχουν υποτροφίες και χορηγίες. Εκτιμούν τη

δημοσιότητα που παρέχεται από την προώθηση της ημέρας αυτής. Μπορεί να υπάρχει κάποια χρέωση για τους συμμετέχοντες, αλλά είναι καλύτερο αν μπορείτε να προσφέρετε αυτή την εμπειρία χωρίς χρέωση.

8. Σκάφη

Σχεδόν κάθε σκάφος είναι κατάλληλο για τη δραστηριότητα, υπό την προϋπόθεση ότι είναι:

- Εύλογα σταθερό
- Σχεδιασμένο με μια μεγάλη, τακτοποιημένη χαβούζα
- Κατάλληλο για τις συνθήκες πλεύσης στο χώρο

9. Εθελοντές

Μια ομάδα καλά ενημερωμένων, ικανών και ενθουσιωδών γονέων, πλοιοκτήτες ή ο τοπικός πληθυσμός είναι απαραίτητοι για μια επιτυχημένη ημέρα. Θα πρέπει όλοι:

- Να γνωρίζουν με σαφήνεια τι αναμένεται από αυτούς όσον αφορά το χρόνο και τη δραστηριότητα
- Να γνωρίζετε τον καλύτερο τρόπο για να βοηθήσουν (βλ. Τεχνικές εκπαίδευσης/προπόνησης)
- Να είναι άξιοι των καθηκόντων τους, ειδικά στον χειρισμό του σκάφους
- Να αναγνωρίζονται ως βοηθοί με ετικέτες ονομάτων, μπλουζάκια, καπέλα, κλπ. (βλ. προσωπικό, εθελοντές και συμμετέχοντες)

10. Εγκαταστάσεις

Τέλειες, προσβάσιμες εγκαταστάσεις δεν είναι απαραίτητες για μια ημέρα «Ελάτε να Δοκιμάσετε». Προσωρινές ράμπες, ενοικιαζόμενες φορητές τουαλέτες για άτομα με ειδικές ανάγκες, σκηνές και σήμανση δημιουργούν ένα επιτυχημένο περιβάλλον. Ωστόσο, τα παρακάτω θα πρέπει να ελέγχονται για να διασφαλιστεί ότι είναι εύλογα προσβάσιμα από αναπηρικά αμαξίδια και για άτομα με κινητικά προβλήματα και με προβλήματα όρασης:

- Κυματοθραύστες, αποβάθρες/πλωτές εξέδρες, νεωλκεία και παραλίες
- Τουαλέτες
- Αποδυτήρια
- Αναψυκτήριο και περιοχές συγκέντρωσης
- Περιοχές που προστατεύονται από τον ήλιο και τις αντίξοες καιρικές συνθήκες.
- Στάθμευση

11. Πρόσθετος Εξοπλισμός / Ανάγκες

Ο σχεδιασμός θα πρέπει να περιλαμβάνει επαρκή παροχή από:

- Πλεούμενα βοηθήματα/σωσίβια γιλέκα (PFD). Αυτά θα πρέπει να υπάρχουν σε ποικιλία τύπων και μεγεθών για όλες τις αναπηρίες.
- Αντιανεμικά/αδιάβροχα ρούχα (π.χ. πράγματα που έχουν ξεχαστεί στον όμιλό σας και δεν τα έχει αναζητήσει κανείς)
- Επιπλέον ζεστά καπέλα
- Μεγάλους ελαστικούς ιμάντες με βέλκρο για τη στερέωση των άκρων, όπου απαιτείται
- Άφθονο εμφιαλωμένο νερό
- Αντηλιακά

12. Ασφάλεια και Πρώτες Βοήθειες

Τα άτομα με αναπηρία δεν έχουν περισσότερες πιθανότητες να χρειαστούν ιατρική φροντίδα από οποιονδήποτε άλλο. Αλλά δεδομένου των επιπλέον ατόμων στο χώρο, θα πρέπει να ληφθεί μέριμνα για επαρκή παροχή πρώτων βοηθειών και διάσωσης. Ένα σχέδιο δράσης έκτακτης ανάγκης συνιστάται ιδιαίτερα.

Θα πρέπει να προβλεφθούν επανδρωμένα σκάφη ασφαλείας (ενός ή δύο ατόμων) - ένα μηχανοκίνητο σκάφος ασφαλείας ανά πέντε ή δέκα ιστιοπλοϊκά. Αυτά τα σκάφη μπορεί να είναι είτε του ομίλου που διοργανώνει την ημέρα ή να έχουν δανειστεί από τοπικούς ιδιοκτήτες σκαφών. (Ζητώντας από τους ιδιοκτήτες σκαφών να δωρίσουν το χρόνο και τα σκάφη τους είναι ένας πολύ καλός τρόπος να συμμετάσχει η τοπική κοινότητα στο πρόγραμμα.)

13. Ασφάλιση

Οι υποχρεώσεις και οι απαιτήσεις ποικίλλουν από χώρα σε χώρα. Ωστόσο, οι διοργανωτές συνήθως θα πρέπει να έχουν ασφάλεια τρίτων και αστικής ευθύνης. Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη η επέκταση των υφιστάμενων πολιτικών του ομίλου για την συγκεκριμένη ημέρα. Οι δραστηριότητες για τα άτομα με αναπηρία δεν θα πρέπει να επηρεάζουν την κάλυψη που προσφέρεται στο πλαίσιο της πολιτικής του ομίλου, ωστόσο, είναι μια καλή ιδέα να ρωτήσετε πρώτα τον ασφαλιστή σας για να είστε σίγουροι.

14. Μετέπειτα Πληροφορίες

Είναι καλό να υπάρχει ένα πληροφοριακό έντυπο που θα μπορούν να πάρουν μαζί τους οι συμμετέχοντες φεύγοντας. Θα πρέπει να περιλαμβάνονται λεπτομέρειες όπως οι ακόλουθες:

- Ονόματα και αριθμοί τηλεφώνων των υπευθύνων
- Μέρη για ιστιοπλοΐα
- Είδη ιστιοπλοΐας που είναι διαθέσιμα
- Είδη σκαφών που χρησιμοποιούνται
- Το κόστος της ιστιοπλοΐας
- Μελλοντικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις
- Ένα φυλλάδιο που περιγράφει το τοπικό πρόγραμμα ιστιοπλοΐας/την εθνική οργάνωση για προσαρμοζόμενη ιστιοπλοΐα.

Για να δοθεί συνέχεια, θα θέλετε να:

- Συλλέξετε ονόματα, αριθμούς τηλεφώνων, διευθύνσεις οικίας και διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Ζητήστε σχόλια σχετικά με τις δραστηριότητες της ημέρας αυτής
- Συνεχίστε με τηλεφωνήματα, e-mail και ενημερωτικά δελτία για τις μελλοντικές σας δραστηριότητες.

15. Προτεινόμενο Πρόγραμμα Δράσης Έκτακτης Ανάγκης

Το έκτακτο σχέδιο δράσης έχει σχεδιαστεί για να ενημερωθούν όλοι, από τους διοργανωτές και τους εθελοντές μέχρι τους συμμετέχοντες, ως προς το τι να κάνουν και πού να πάνε σε περίπτωση ατυχήματος ή έκτακτης ανάγκης στη στεριά ή το νερό. Σε ορισμένες εκδηλώσεις, στους συμμετέχοντες παρέχεται αυτό το σχέδιο ως μέρος του πακέτου εγγραφής τους.

Το σχέδιο θα πρέπει να περιλαμβάνει λεπτομέρειες όπως:

- Αριθμοί έκτακτης ανάγκης για επαφή με τους υπευθύνους πρώτων βοηθειών για κάθε μονάδα διάσωσης
- Ποιος καλεί για επείγουσα βοήθεια
- Πού βρίσκεται το κουτί πρώτων βοηθειών στο χώρο
- Εάν κληθεί μια μονάδα έκτακτης ανάγκης, ποιος θα τους συναντήσει και πού
- Ποιες διαδικασίες πρέπει να ακολουθούνται για την φροντίδα του θύματος
- Ποια δικαιολογητικά πρέπει να συμπληρωθούν και να κατατεθούν
- Πώς ενημερώνεται η ασφαλιστική για τυχόν συμβάν.

Τοπικές/Εθνικές/Διεθνείς Πληροφορίες

Οργανωθείτε

Αυτή η ενότητα παρέχει μια σύνοψη και, στη συνέχεια, μια κίνηση προς τα εμπρός από τις ιδέες που παρουσιάστηκαν στις προηγούμενες ενότητες. Ερευνώντας αυτά που ήδη υπάρχουν και βρίσκοντας συμπληρωματικές πηγές πληροφοριών βρίσκετε υποστήριξη για κάθε νέο έργο. Οι πληροφορίες είναι διαθέσιμες σχετικά με τις ευκαιρίες ιστιοπλοΐας για άτομα με ειδικές ανάγκες από:

- Κοινοτικά Προγράμματα Ιστιοπλοΐας
- Εθνικές Αρχές Ιστιοπλοΐας
- Παραολυμπιακούς Συλλόγους
- Αθλητικές Οργανώσεις – Προσαρμοζόμενες/για ΑΜΕΑ

Εάν τα παραπάνω δεν είναι σε θέση να βοηθήσουν, η επαφή και η δικτύωση με μια γειτονική χώρα μπορούν να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τις εμπειρίες και τις δραστηριότητές τους. Διεθνή συνέδρια όπως τα Yes-Europe και Yes-Asia, που πραγματοποιήθηκαν σε συνεργασία με το Διεθνές Ίδρυμα για Ιστιοπλοΐα για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες (IFDS) μπορούν να παρέχουν χρήσιμες και ποικίλες επαφές με άλλες χώρες. Επιπλέον, τα ετήσια πρωταθλήματα και οι διεθνείς αγώνες ιστιοπλοΐας μπορούν να είναι άλλα σημεία επαφής για πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με την ιστιοπλοΐα για άτομα με ειδικές ανάγκες.

Τοπικά

Έχει αποδειχτεί ότι τα ακόλουθα βοηθούν στη δημιουργία νέων προγραμμάτων προσαρμοζόμενης ιστιοπλοΐας:

- Ορίστε έναν ή δύο ανθρώπους-κλειδιά για να αναλάβουν την ευθύνη μια ομάδας ιστιοπλόων με ειδικές ανάγκες.
- Συμπεριλάβετε τουλάχιστον ένα άτομο με αναπηρία στην οργανωτική επιτροπή.
- Ζητήστε την υποστήριξη του διοικητικού συλλόγου/οργάνωσης.
- Κρατήστε όλα τα μέλη του συλλόγου ενήμερα καθώς η ομάδα αναπτύσσει.
- Μοιράστε τις ευθύνες για δημοσιότητα, συγκέντρωση χρημάτων, συντήρηση σκαφών, κ.λπ.
- Προσλάβετε και εκπαιδέψτε μια ομάδα αξιόπιστων εθελοντών.
- Χαράξτε μια πολιτική κοινής ευθύνης για τα σκάφη.
- Προσελκύστε ιστιοπλόους και εθελοντές μέσω σχολείων, λεσχών, εγκαταστάσεων αποκατάστασης κλπ.
- Εξετάστε τις ανάγκες μεταφοράς από και προς τις εγκαταστάσεις σας για εκείνους που δεν οδηγούν.
- Αναπτύξτε ένα διαρθρωμένο πρόγραμμα για την εκπαίδευση και τις εκδηλώσεις τόσο ιστιοπλοϊκά όσο και κοινωνικά.

Δεν είναι απαραίτητο να κάνετε τον όμιλο ή το χώρο σας απόλυτα προσβάσιμο, πριν προσδιορίσετε αν έχετε τη συμμετοχή για να ανταπεξέλθετε. Αφού δημιουργήσετε μια τακτική σχέση μεταξύ της εγκατάστασης και των συμμετεχόντων, τότε σχεδιάστε να παράσχετε μόνιμα προσβάσιμες εγκαταστάσεις, οι οποίες ενδέχεται να ενθαρρύνουν πραγματικά την οικονομική στήριξη και να είναι προς μεγάλο όφελος του ίδιου του ομίλου.

Περιφερειακά

Οι περιφερειακές επιτροπές διανέμουν πληροφορίες, ευαισθητοποιούν, και δίνουν πρόσβαση σε περιφερειακούς πόρους. Οι ιστιοπλόοι με αναπηρία θα πρέπει να εκπροσωπούνται σε όλες τις περιφερειακές επιτροπές ιστιοπλοΐας, και οι ανάγκες των ιστιοπλόων με ειδικές ανάγκες θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη σε όλα τα σχέδια ανάπτυξης.

Εθνικά

Καθώς τα εθνικά δίκτυα είναι εγκατεστημένα, είναι σημαντικό να εξετάσετε την επαφή με τους ακόλουθους οργανισμούς:

1. **Εθνική αρχή ιστιοπλοΐας.** Θα πρέπει να καθοριστούν αντιπρόσωποι των ιστιοπλόων με αναπηρία σε συμβούλια και επιτροπές.
2. **Εθνικές αθλητικές οργανώσεις για άτομα με ειδικές ανάγκες.** Άλλα αθλήματα συχνά παρέχουν νέους ιστιοπλόους. Μπορεί να έχουν πρόσβαση στη χρηματοδότηση.
3. **Εθνική Ένωση Παραολυμπιακών.** Αυτή μπορεί να παρέχει χρηματοδότηση σε αναπτυσσόμενους ή κορυφαίους αθλητές μιας πιθανής εθνικής ομάδας Παραολυμπιακών.

Η εθνική δικτύωση παρέχει επίσης ευκαιρίες για:

1. Ερασιτεχνική ιστιοπλοΐα σε μια ποικιλία χώρων
 - Αγώνες εναντίον ιστιοπλόων άλλων συλλόγων – οι νικητές θα μπορούν να εκπροσωπούν τη χώρα διεθνώς
 - Ευγενής Άμυλα – «Καλές πρακτικές»
 - Εθνικά ενημερωτικά δελτία που διανέμονται είτε σε έντυπη είτε σε ηλεκτρονική μορφή παρέχουν πληροφορίες. Τα εθνικά σεμινάρια παρέχουν ένα φόρουμ για συζήτηση.

Η Διεθνής Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία (ISAF) - Επιτροπή Ιστιοπλοΐας για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες

Ιστορία

Η Επιτροπή Ιστιοπλοΐας για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες της ISAF δημιουργήθηκε το 2015 ως αποτέλεσμα της συγχώνευσης της Διεθνούς Ιστιοπλοϊκής Ομοσπονδίας και του Διεθνούς Ιδρύματος Ιστιοπλοΐας για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες (IFDS). Η IFDS είχε σχηματιστεί από τη Διεθνή Επιτροπή για Ανάπηρους το 1992 και ήταν υπεύθυνη για την προώθηση και την υποστήριξη των αναπήρων ιστιοπλόων σε όλο τον κόσμο μέχρι τα τέλη του 2014.

Στόχοι

Οι στόχοι της Επιτροπής Ιστιοπλοΐας για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες της ISAF είναι:

- Να υποστηρίζει την ανάπτυξη και την προώθηση της ιστιοπλοΐας για ανθρώπους με όλων των ειδών και βαθμών αναπηρίες σε όλο τον κόσμο
- Να εκπροσωπεί ιστιοπλόους με αναπηρία σε διεθνές επίπεδο
- Να συγκεντρώνει και να διαδίδει σχετικές πληροφορίες
- Να συντάσσει μια βάση δεδομένων επαφών, συνιστομένων σκαφών, προσαρμογών κλπ.
- Να προετοιμάζει διαφημιστικά βίντεο, δημοσιεύσεις, κ.λπ.
- Να συντονίζει διεθνείς αγώνες της ISAF
- Να δημιουργεί επαφές για ψυχαγωγική ιστιοπλοΐα σε όλο τον κόσμο.

Δομή

Η Επιτροπή Ιστιοπλοΐας για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες της ISAF έχει έναν πρόεδρο και 8 μέλη, όπως φαίνεται στην ιστοσελίδα της ISAF: www.sailing.org/about/committees/disabled_sailing_committee

Δημοσιεύσεις

Η Επιτροπή Ιστιοπλοΐας για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες της ISAF είναι υπεύθυνη για την παραγωγή και την επικαιροποίηση των παρακάτω εντύπων:

- **Εγχειρίδιο Διαχείρισης Αγώνα** - Παρέχει τους κανόνες και τις κατευθυντήριες γραμμές για τις διεθνείς διοργανώσεις ιστιοπλοΐας, όπως τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και οι Παραολυμπιακές

εκδηλώσεις, συμπεριλαμβανομένων των προσαρμογών. Αναθεωρείται και ενημερώνεται κάθε τέσσερα χρόνια.

- **Λειτουργικό Σύστημα Ταξινόμησης** - Παρέχει κανόνες και κατευθυντήριες γραμμές για την ποσοτικοποίηση των ανατομικών και λειτουργικών ικανοτήτων στην ιστιοπλοΐα. Αναθεωρείται και ενημερώνεται κάθε τέσσερα χρόνια.
- **Εγχειρίδιο Προσαρμοζόμενης Ιστιοπλοΐας**-Παρέχει ιδέες για την έναρξη προγραμμάτων ιστιοπλοΐας και το ξεκίνημα ιστιοπλοΐας για άτομα με ειδικές ανάγκες. Αναθεωρείται περιοδικά.
- **Δελτίο ISAF για Ιστιοπλοΐα ΑΜΕΑ** - Παρέχει τρέχουσες σχετικές πληροφορίες για εκδηλώσεις, αγώνες, συνέδρια, κ.λπ. Δημοσιεύεται κάθε μήνα ή κάθε δίμηνο.

Συνεργασία με σχολεία

Κατά την ανάπτυξη του προγράμματος ιστιοπλοΐας σας για άτομα με ειδικές ανάγκες, μπορεί να είναι χρήσιμο να συνεργαστείτε με τοπικά σχολεία. Παρακάτω είναι μια περίληψη προτάσεων για το πώς να μεγιστοποιηθεί αυτού του είδους η εταιρική σχέση:

Ανάπτυξη συνεργασιών με τοπικά σχολεία

- Προσφέρετε το χώρο και τις εγκαταστάσεις σας στα σχολεία
- Μεγιστοποιήστε τη χρήση των εγκαταστάσεων του ομίλου/κέντρου θαλάσσιων σπορ, ιδιαίτερα από Δευτέρα έως Παρασκευή
- Προσφέρετε μια εμπειρία ιστιοπλοΐας μαζί με διδασκαλία δεξιοτήτων

Συνεργασία με γενικά και ειδικά σχολεία

- Προσφέρετε ένα άθλημα κατάλληλο για μαθητές όλων των δυνατοτήτων
- Προσφέρετε ευκαιρίες ένταξης

Συμβολή στην αξιολόγηση κινδύνων

- Τα σχολεία έχουν την υποχρέωση να προβούν σε αξιολόγηση των κινδύνων της δραστηριότητας και να προετοιμάσουν στρατηγικές ασφάλειας
- Ο Ιστιοπλοϊκός Όμιλος μπορεί να προσφέρει:
 - Πιστοποιημένους εκπαιδευτές/προπονητές ιστιοπλοΐας
 - Σχέδιο Ασφάλειας

Ανάπτυξη προγράμματος σπουδών που να σχετίζεται με το πρόγραμμα

- Για να δικαιολογήσετε τη χρήση σχολικού χρόνου θα πρέπει να προετοιμάσετε ένα πρόγραμμα σπουδών με βάση το πρόγραμμα ιστιοπλοΐας που μπορεί να περιλαμβάνει:
 - Προσωπικές & κοινωνικές δεξιότητες –συνεργασία σε ομάδες, αύξηση της αυτοεκτίμησης και της εμπιστοσύνης (που επηρεάζει και άλλους τομείς μάθησης)
 - Σωματική δραστηριότητα
 - Περιβάλλον – καλή γνώση του καιρού, του ανέμου και του νερού
 - Μαθηματικά – υπολογισμός αποστάσεων στο χώρο, γωνίες μαθημάτων, κόστος ταξιδιού, καύσιμα για τα σκάφη υποστήριξης κ.λπ.
 - Γεωγραφία – καιρικές συνθήκες, τοποθεσία
 - Γλώσσα – σκόπιμη χρήση γραπτού και προφορικού λόγου για καταγραφή/έκθεση δραστηριοτήτων. Παρακολούθηση σαφών οδηγιών
 - Επιστήμες– πώς λειτουργούν τα πανιά, επίπλευση, κύκλος του νερού, ενυδάτωση, και έλεγχος της θερμοκρασίας.

Ετοιμασία ανταμοιβής/πιστοποίησης του προγράμματος

- Ακολουθήστε τυποποιημένα προγράμματα βράβευσης.

- Τροποποιήστε την πιστοποίηση για να φιλοξενήσετε μαθητές με ποικίλες αναπηρίες.
- Καθιερώστε σύστημα ανταμοιβής μικρών βημάτων.

Δείγμα Φόρμας Εγγραφής Εθελοντή

Τοποθεσία προγράμματος: _____

Επώνυμο: _____ Όνομα: _____

Ημερομηνία γέννησης (ΗΗ/ΜΜ/ΕΕ): _____

Email: _____

Τηλέφωνο

(Οικία): _____ (Εργασία): _____ (Κινητό): _____

Διεύθυνση

(Ταχυδρομική διεύθυνση)

(Πόλη / Νομός) (Ταχυδρομικός Κώδικας)

Τρέχον επάγγελμα: _____

Ειδικές δεξιότητες και ενδιαφέροντά (π.χ. Ιστιοπλοΐα, Powerboating, Κατάδυση, Διοίκηση κλπ.):

Έχετε πιστοποιητικό ΚΑΡΠΑ, νοσηλευτικής, πρώτων βοηθειών;

Κυκλώστε ένα: Ναι Όχι

Εάν ναι, παρακαλείσθε να διευκρινήσετε: _____

Προηγούμενη Εθελοντική Εμπειρία: _____

Μόνο για Περιπτώσεις Έκτακτης Ανάγκης -

Παρακαλώ: υποδείξτε

ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΑΘΗΣΗ?

(π.χ. Διαβήτης, Επιληψία, Καρδιακή Πάθηση);

Παρακαλώ προσδιορίστε:

Άτομο Έκτακτης Ανάγκης

Όνομα:

Διεύθυνση:

Τηλέφωνο:

Workphone:

ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΕΘΕΛΟΝΤΗ

Αποδέχομαι όλες τις αποφάσεις/ κατευθυντήριες γραμμές που έδωσε το (ΟΝΟΜΑ ΚΕΝΤΡΟΥ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑΣ) σε σχέση με οποιαδήποτε δραστηριότητα / εκδήλωση του (ΟΝΟΜΑ ΚΕΝΤΡΟΥ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑΣ). Δίνω την άδειά μου στο Προγράμματα του (ΟΝΟΜΑ ΚΕΝΤΡΟΥ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑΣ) για να ολοκληρώσει έναν επίσημο έλεγχο του ιστορικού μου, ως μέρος της κάθε πολιτικής που μπορεί να υπάρχει στον τομέα αυτό.

Υπογραφή _____

Ημερομηνία _____

Δείγμα Αίτησης Συμμετέχοντα

Τοποθεσία προγράμματος: _____

Επώνυμο: _____ Όνομα: _____

Ημερομηνία γέννησης (ΗΗ/ΜΜ/ΕΕ): _____

Email: _____

Τηλέφωνο

(Οικία): _____ (Εργασία): _____ (Κινητό): _____

Διεύθυνση

(Ταχυδρομική διεύθυνση)

(Πόλη / Νομός) (Ταχυδρομικός Κώδικας)

Πληροφορίες Επαφής Έκτακτης Ανάγκης:

Όνομα: _____

Διεύθυνση: _____

Αν έχετε κάποια αναπηρία, οι ακόλουθες ερωτήσεις είναι προαιρετικές, ωστόσο, θα βοηθήσει το (ΟΝΟΜΑ ΚΕΝΤΡΟΥ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ) να σας εξυπηρετήσει καλύτερα μέσω της ανάπτυξης και της εφαρμογής μελλοντικών προγραμμάτων.

Τύπος Αναπηρίας: _____

Χρειάζεστε βοήθεια; Ναι Όχι

Αν ναι, σε ποιους τομείς χρειάζεστε βοήθεια; _____

Έχετε νοσηλεύτη, μέλος της οικογένειας ή φίλο σας για να σας βοηθήσει; Ναι Όχι

Έχετε αναπηρικό αμαξίδιο; Ναι Όχι

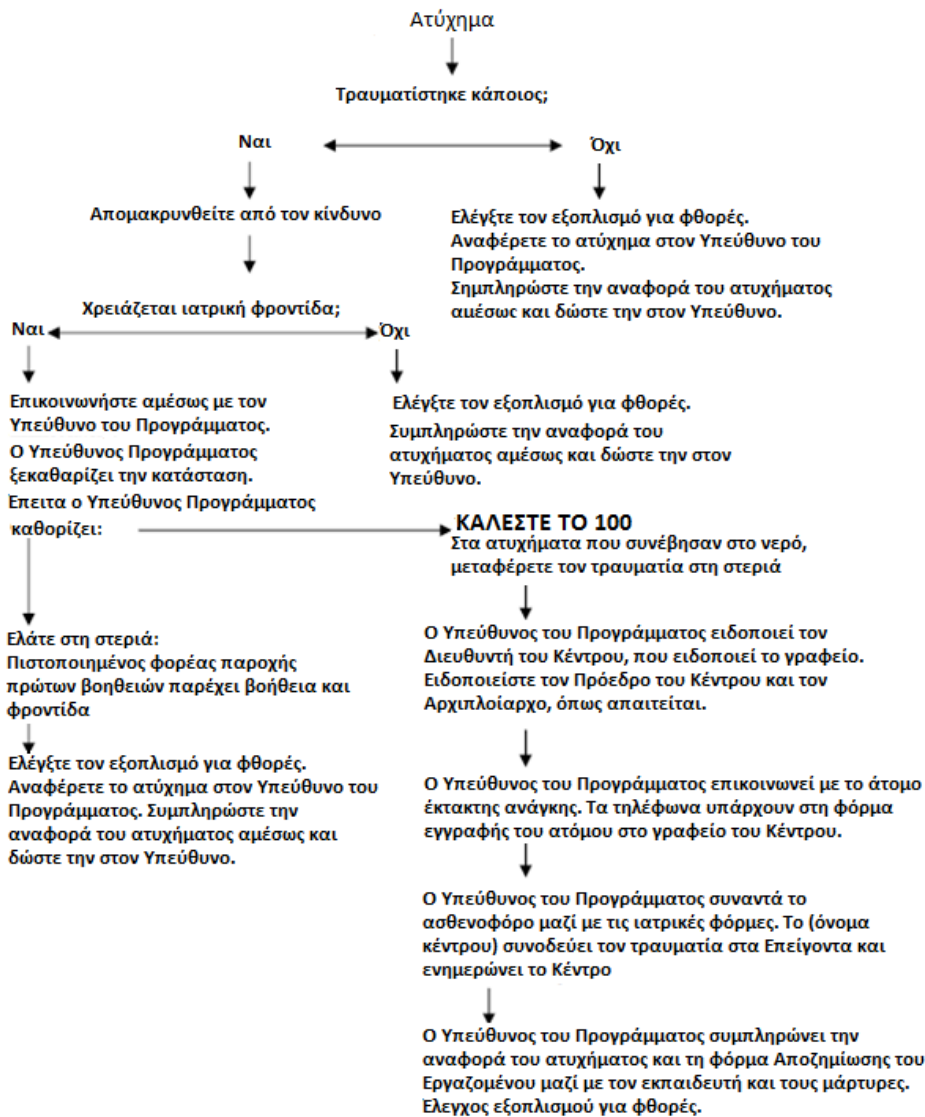
Θα θέλατε να εργασθείτε εθελοντικά, καθώς και να συμμετέχετε; Ναι Όχι

Έχετε πλεύσει ποτέ; Ναι Όχι

Αν ναι, δώστε λεπτομέρειες _____

Πώς μάθατε για αυτό το πρόγραμμα; _____

Παράδειγμα Διαγράμματος Ροής Διαδικασίας Ατυχήματος/Εκτακτης Ανάγκης (ανατυπώνεται με την άδεια της Gowrie Group)



Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης ή ατυχήματος, ο (υπεύθυνος προγράμματος) θα:

1. Καλέσει βοήθεια...

ΦΩΤΙΑ: εκκενώστε το χώρο (προσωπικό και συμμετέχοντες)

Καλέστε το **199**

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ: παρέχετε πρώτες βοήθειες

Καλέστε το **166**

Απομακρύνετε τον κόσμο

ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ:

Ληστεία, ενοχλητικός πελάτης, σύγκρουση (σκάφων/αμαξιών), παραβάτης, κλοπή ιδιοκτησίας/σκάφους

Καλέστε το **100**

Για λιγότερο σοβαρά περιστατικά

Καλέστε τον Υπεύθυνο της Μαρίνας στο : _____

ΧΑΘΗΚΕ ΕΝΟΙΚΙΑΖΟΜΕΝΟ ΣΚΑΦΟΣ:

Βεβαιωθείτε ότι όλα τα σκάφη είναι εκεί κατά το κλείσιμο.

Ψάξτε για τα σκάφη πριν νυχτώσει (όλα τα σκάφη πρέπει να είναι εμφανή 1 ώρα πριν το κλείσιμο)

και αναζητήστε τα στον ασύρματο

Ο υπεύθυνος πρέπει να ελέγχει το κανάλι _____

Αν δεν μπορείτε να εντοπίσετε το σκάφος, καλέστε την Ακτοφυλακή στο _____

2. Μετά θα τηλεφωνήσει

Διευθυντή	_____
Βοηθό Διευθυντή	_____
Υπεύθυνο γραφείου	_____

3. Αυτοί θα καλέσουν τον Υπεύθυνο, και αν δεν μπορέσουν, ο Υπεύθυνος θα αναφερθεί στον:

Πρόεδρο _____

Ιδιοκτήτη _____

4. Ο Ιδιοκτήτης πρέπει να ενημερώνεται στο _____ σε περίπτωση πυρκαγιάς, σοβαρού τραυματισμού, και άλλων περιστατικών που απαιτούν τη συμμετοχή της αστυνομίας ή ΕΚΑΒ.

5. Ατυχήματα, τραυματισμοί και περιστατικά ΠΡΕΠΕΙ να αναφέρονται γραπτώς όσο το δυνατόν γρηγορότερα μετά το συμβάν, στον Διευθυντή της Μαρίνας. Οι αναφορές πρέπει να παραδίδονται το αργότερο μέχρι την επόμενη μέρα του ατυχήματος

Συνήθεις Αναπηρίες, Τεχνικές Εκπαίδευσης/Προπόνησης & Άλλα Θέματα

Οι πληροφορίες αυτού του τμήματος παρέχονται από την Jackie Kay, με την ευγενή χορηγία της Sailability Αυστραλίας

Τύποι Αναπηριών

- Επίκτητη εγκεφαλική βλάβη (ΕΕΒ)
- Ακρωτηριασμοί
- Άσθμα
- Τύφλωση & Προβλήματα Όρασης (ΠΟ)
- Εγκεφαλική Παράλυση (ΕΠ)
- Κώφωση&Προβλήματα Ακοής (ΠΑ)
- Διαβήτης
- Καρδιακές Ασθένειες
- Νοητική Υστέρηση
- Πολλαπλή Σκλήρυνση
- Παραπληγία& Τετραπληγία
- Δισχιδής Ράχη

Επίκτητη Εγκεφαλική Βλάβη

Τι είναι η επίκτητη εγκεφαλική βλάβη (ΕΕΒ);

Η επίκτητη εγκεφαλική βλάβη είναι η απώλεια της λειτουργίας του εγκεφάλου ως αποτέλεσμα βλάβης στον εγκέφαλο που εμφανίζεται μετά τη γέννηση. Αναφέρεται σε τραυματισμούς του εγκεφάλου που προκαλούνται από τραύμα, όπως από μια εξωτερική δύναμη, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια των αισθήσεων ή μειωμένη ή αλλαγμένη κατάσταση συνείδησης.

Αιτίες

Ο όρος κρανιοεγκεφαλική κάκωση (ΚΕΚ) αναφέρεται σε εκείνες τις βλάβες του εγκεφάλου που προκαλούνται από μια εξωτερική δύναμη. Αυτή μπορεί να προκύψει από:

- Αυτοκινητιστικά ατυχήματα
- Αθλητικά ατυχήματα
- Βίαση επίθεση

Άλλες καταστάσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε βλάβη του εγκεφάλου (ΕΕΒ) περιλαμβάνουν:

- Όγκο
- Εγκεφαλικό
- Μόλυνση
- Κατάχρηση ουσιών
- Ιατρικό λάθος
- Ατυχήματα

Ο όρος Επίκτητη Εγκεφαλική Βλάβη (ΕΕΒ) περιλαμβάνει όλες τις κακώσεις του εγκεφάλου που συμβαίνουν μετά τη γέννηση.

Πόσο διαρκεί?

Τα αποτελέσματα της ΕΕΒ μπορεί να είναι προσωρινά ή μόνιμα. Η περίοδος της αποκατάστασης και το αποτέλεσμα του τραυματισμού του εγκεφάλου ποικίλλει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με το βαθμό της βλάβης που έχει υποστεί και την περιοχή ή το μέρος του εγκεφάλου που επηρεάζεται. Για το λόγο αυτό, μερικοί άνθρωποι που αποκτούν έναν τραυματισμό στον εγκεφαλο μπορεί να υποστούν πολλαπλές αναπηρίες.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι τα άτομα με ΕΕΒ διαφέρουν σημαντικά από τα άτομα με νοητική υστέρηση. Τα άτομα με εγκεφαλικές βλάβες συνήθως διατηρούν την πνευματική τους ικανότητα, αλλά μπορεί να δυσκολεύονται με τον έλεγχο, το συντονισμό και την επικοινωνία των σκέψεων και των ενεργειών τους.

Τεχνικές εκπαίδευσης / προπόνησης

Ένας τραυματισμός στον εγκεφαλο μπορεί να οδηγήσει σε μερική ή ολική βλάβη των γνωστικών, φυσικών και/ή αισθητικών λειτουργιών. Ενώ η ανάκαμψη από φυσικές συνθήκες μπορεί να δείχνει την ελάχιστη βλάβη στο άτομο, υπάρχει συχνά μια αλλαγή στη συμπεριφορά και τη συναισθηματική λειτουργία, καθώς το άτομο προσαρμόζεται στις αλλαγές στη ζωή του. Για το λόγο αυτό, η ΕΕΒ συχνά αναφέρεται και ως «κρυφή αναπηρία»

Ένα άτομο με ΕΕΒ διατηρεί συνήθως την πνευματική του ικανότητα και μετά τον τραυματισμό τους. Ωστόσο, ανάλογα με την περιοχή του εγκεφάλου που έχει επηρεαστεί, μπορεί να υπάρχει πρόβλημα στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων λόγω της δυσκολίας στην επεξεργασία των πληροφοριών. Επίσης, το άτομο έχει συχνά πρόβλημα στην αναγνώριση των περιορισμών του λόγω έλλειψης διορατικότητας ως αποτέλεσμα της καταστροφής των μετωπιαίων λοβών.

Όσον αφορά την εκπαίδευση, συνιστανται οι ακόλουθες γενικές κατευθύνσεις:

- Πάντα να μιλάτε αργά και καθαρά – μην παρέχετε πάρα πολλές πληροφορίες σε κάθε συνεδρία.
- Αναλύστε το μάθημα σε μικρότερα κομμάτια.
- Να είστε προετοιμασμένοι να επαναλάβετε τις διαδικασίες στην επόμενη συνάντηση.
- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα, τόσο κατά τη διάρκεια των μαθημάτων όσο και στο σκάφος, αν είναι δυνατόν (όπως χρήση καρτών με εικόνες και οπτικές ενδείξεις.)
- Βεβαιωθείτε ότι το έγγραφο υλικό είναι γραμμένο με μεγάλους χαρακτήρες, όπου είναι δυνατόν (σε γραμματοσειρά 14+ κ.λπ.), καθώς τα άτομα με ΕΕΒ συχνά δυσκολεύονται στην ανάγνωση.
- Βεβαιωθείτε ότι ο συμμετέχων διατηρεί ένα ημερολόγιο για τον προγραμματισμό του, συμπεριλαμβανομένων των ωραρίων των μαθημάτων και των χρονοδιαγραμμάτων των αγώνων.

Χαρακτηριστικά

Σωματικές Αισθήσεις

Οι σωματικές εκτιμήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Αυξημένο βαθμό σπαστικότητας
- Έλλειψη συντονισμού και κινητικότητας
- Μυϊκή αδυναμία
- Ευαισθησία στην κόπωση

Συχνά, το άτομο μπορεί να βιώσει την απώλεια μιας αισθητηριακής λειτουργίας, όπως μείωση της οπτικής οξύτητας.

Γνωστικές

Οι γνωστικοί παράγοντες διαφέρουν για κάθε άτομο, αλλά τα προβλήματα μπορούν να εμφανιστούν με:

- Χωρικό προσανατολισμό
- Κίνητρο

- Κρίση
- Απώλεια μνήμης
- Δυσκολία στην μεταφορά πληροφοριών

Κάθε εκπαιδευτής θα πρέπει να καθορίσει το ποσό των πληροφοριών στο οποίο μπορούν να υποβληθούν οι συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας της βραχυπρόθεσμης και μακροπρόθεσμης μνήμης.

Άλλα θέματα

Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα άτομα με ΕΕΒ ίσως εμφανίζουν συχνά ακατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά. Ενώ αυτές οι περιπτώσεις είναι ελάχιστες, είναι μια πτυχή της εγκεφαλικής βλάβης που οι άνθρωποι θα πρέπει να γνωρίζουν, για να εξασφαλιστεί η ελάχιστη προσβολή προς τρίτους, ιδίως αν ληφθεί υπόψη η κοινωνική πτυχή της κωπηλασίας.

Ιατρικά Θέματα

Πάντα να ζητάτε μια ιατρική γνωμάτευση ή την εκτίμηση ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένων των απαιτήσεων φαρμακευτικής και ιατρικής περίθαλψης και έγκριση για τη συμμετοχή του στις δραστηριότητες που προτείνονται.

Μιλήστε με το ίδιο το άτομο, το γιατρό του και το γονέα ή το φροντιστή του, για τον εντοπισμό τυχόν προβλημάτων, προβληματικών περιοχών, φαρμακευτικής αγωγής κ.λπ.

Επιληψία - άτομα με ΕΕΒ είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν επιληψία μετά τον τραυματισμό τους. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό οι εκπαιδευτές, φροντιστές κλπ. να έχουν επίγνωση της επιληψίας και γνώσεις στη θεραπεία επιληπτικών κρίσεων.

Συνέπειες για την Ιστιοπλοΐα

- Η ισορροπία αποτελεί συχνά πρόβλημα – αυτό θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη, ειδικά στα μεγαλύτερα σκάφη.
- Όραση– Πάντα να ελέγχετε εάν υπάρχουν οποιαδήποτε προβλήματα όρασης – άτομα με ΕΕΒ έχουν προβλήματα με την οπτική οξύτητα.
- Ανάλογα με το βαθμό της βλάβης, μπορεί να είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε τροποποιημένο εξοπλισμό, δηλαδή ηλεκτρονικά συστήματα ελέγχου κ.λπ.

Κούραση

Ένα άτομο με ΕΕΒ είναι πολύ ευαίσθητο στην κόπωση. Μόλις το άτομο κουραστεί είναι πιο επιρρεπές σε ατυχήματα, ξεσπάσματα αγανάκτησης, αγχώνεται εύκολα και επομένως έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν αρνητική ή ανάρμοστη συμπεριφορά. Για το λόγο αυτό, οι ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές θα πρέπει να εφαρμοστούν για να διευκολυνθεί μια πιο ομαλή εμπειρία μάθησης, τόσο για τον εκπαιδευτή όσο και για το συμμετέχοντα.

- Σχεδιάστε τα μαθήματα ή την προπόνηση από νωρίς το πρωί.
- Κρατήστε τα μαθήματα σύντομα, καθώς η συγκέντρωση αποτελεί συχνά πρόβλημα, αλλά και για την ελαχιστοποίηση της εμφάνισης κόπωσης.
- Εξασφαλίστε κατάλληλες περιόδους ανάπαυσης, ενσωματωμένες στο καθημερινό σας πρόγραμμα.
- Εάν αγωνίζεστε, να είστε έτοιμοι να αλλάξετε και να διανείμετε τις ευθύνες μεταξύ του πληρώματος.

Αγανάκτηση

- Ένα άτομο με ΕΕΒ συχνά δεν θυμάται όλες τις δραστηριότητες που μπορούσε να εκτελέσει πριν από το ατύχημα του.

- Μην υποθέτετε ότι ένα άτομο είναι σε θέση να εκτελέσει μια εργασία ανεξάρτητα. Συχνά το άτομο δεν θα είναι σε θέση να αναγνωρίσει αρχικά ότι δεν είναι σε θέση να εκτελέσει ορισμένα καθήκοντα - η έλλειψη διορατικότητας είναι ένα κοινό πρόβλημα για τα άτομα με ΕΕΒ.
- Πάντα να ενθαρρύνετε και να παρέχετε θετική ενίσχυση ανά πάσα στιγμή.

Κίνητρο

Τα άτομα με ΕΕΒ τείνουν να εμφανίζουν έλλειψη κινήτρου σε πολλές περιπτώσεις. Για την αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος, επικοινωνήστε με το πρόσωπο πριν από την ημέρα του μαθήματος, την ημέρα του μαθήματος, και καθώς η μεταφορά είναι συχνά ένα ζήτημα, κανονίστε τη μεταφορά με κάποιον ανά τακτά χρονικά διαστήματα για να εξασφαλιστεί η δυνατότητα συμμετοχής.

Άλλες οδηγίες

- Να συμβουλευέστε πάντα τους φροντιστές πριν από την έναρξη μιας δραστηριότητας. Εκτός από την ασφάλεια, αυτό μπορεί να εξαλείψει καταστάσεις όπου ο εκπαιδευόμενος θα νιώθει άβολα και θα καταπονείται περισσότερο.
- Μερικές φορές, η ΕΕΒ είναι μια κρυφή αναπηρία. Η αναπηρία είναι εμφανής μόνο όταν υπάρχει αδυναμία να ανταπεξέλθουν τα άτομα αυτά σε στρεσογόνες καταστάσεις.
- Τα άτομα με ΕΕΒ επιθυμούν να ζουν ανεξάρτητα και θα ήθελαν να αντιμετωπίζονται με αυτόν τον τρόπο, να συμμετέχουν και να ενσωματώνονται στον όμιλο ή την κοινότητα όποτε αυτό είναι δυνατό.

Άνθρωποι με Ακρωτηριασμό

Για τους σκοπούς αυτού του εγγράφου, τα ακρωτηριασμένα άτομα περιλαμβάνουν άτομα που γεννήθηκαν με τρία ή λιγότερα άκρα, καθώς και άτομα με επίκτητο ακρωτηριασμό. Οι ακρωτηριασμοί μπορεί να είναι ενός μόνο άκρου, ή μπορεί να είναι διπλοί ακρωτηριασμοί ή και περισσότερων άκρων. Η θέση του ακρωτηριασμού είναι σημαντική. Ένα άτομο με ακρωτηριασμό πάνω από το γόνατο θα δυσκολεύεται περισσότερο στην κίνηση από ό,τι ένα άτομο με ακρωτηριασμό κάτω από το γόνατο.

Αιτίες

Οι αιτίες των ακρωτηριασμών μπορεί να περιλαμβάνουν ατυχήματα, δηλαδή αυτοκινητιστικά, στο αγρόκτημα, από ηλεκτρικά εργαλεία κ.λπ., από κακή κυκλοφορία λόγω καπνίσματος, διαβήτη, καρκίνο, λοιμώξεις, γάγγραινα, κλπ. Τα φάρμακα που λαμβάνονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να οδηγήσουν σε παιδιά που γεννιούνται χωρίς άκρα.

Συνέπειες για την Ιστιοπλοΐα

- Ο εξοπλισμός μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει με το άτομο.
- Ο εκπαιδευτής πρέπει πάντα να είναι από την πλευρά του άρτιου άκρου.
- Μπορεί να υπάρχει δυσκολία με την ισορροπία κατά την πλεύση.

Άσθμα

Άσθμα σημαίνει «δυσκολία» στην αναπνοή. Προκαλείται από τη στένωση των μικρών αεραγωγών στους πνεύμονες. Αυτή η στένωση οφείλεται στην σύσφιξη του μυός στα τοιχώματα των σωλήνων, στη διόγκωση της μεμβράνης τους, και στην αυξημένη παραγωγή βλέννας.

Αιτίες

Η πραγματική αιτία που προκαλεί το άσθμα είναι άγνωστη, ωστόσο, γνωρίζουμε πολλά σχετικά με τα πράγματα που μπορεί να προκαλέσουν μια κρίση άσθματος. Οι κρίσεις μπορούν να προκληθούν από πολλούς παράγοντες. Όλοι οι άνθρωποι διαφέρουν και μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να προσδιοριστεί η

πραγματική αιτία μιας συγκεκριμένης κρίσης. Παρακάτω θα βρείτε μια λίστα με τα πιθανά αίτια των κρίσεων άσθματος:

- Αλλεργιογόνα, δηλαδή γρασίδι, γύρη, ακάρεα οικιακής σκόνης, γούνα ζώου κ.λπ.
- Απότομες μεταβολές θερμοκρασίας
- Ξηροί καιθερμοί άνεμοι
- Μερικοί άνθρωποι μπορεί να είναι ευαίσθητοι σε ορισμένα είδη τροφίμων, όπως τα συντηρητικά.

Πρώτες βοήθειες

Αναγνωρίζοντας μια κρίση άσθματος

Πρώιμα σημάδια κρίσης

- Η αναπνοή γίνεται πιο δύσκολη και αναπτύσσεται συριγμός.
- Η αναπνοή είναι γρήγορη, μερικές φορές με λαχάνιασμα.
- Το άτομο αρχίζει να αγωνιά, χλομιάζει, και ιδρώνει έχοντας ταχυπαλμία.

Τι να κάνετε κατά τη διάρκεια μιας οξείας κρίσης άσθματος

- Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, το άτομο χρειάζεται ήσυχο περιβάλλον, καθαρό αέρα και θεραπεία.
- Οι οξείες επιθέσεις χρειάζονται έγκαιρη θεραπεία. Όσο πιο πολύ περιμένετε, τόσο πιο δύσκολο είναι να δράσει η φαρμακευτική αγωγή.
- Τα φάρμακα του ατόμου θα πρέπει να είναι άμεσα διαθέσιμα με οδηγίες ως προς τη δόση και τη σειρά που πρέπει να ληφθούν. Γενικά, οι εισπνεόμενοι β-αποκλειστές δρουν γρηγορότερα.
- **Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο φάρμακο ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ένας φαρμακοποιός μπορεί να παρέχει φαρμακευτική αγωγή.**
- Κατά τη διάρκεια της κρίσης, αν η αρχική δόση του φαρμάκου βοηθά στον έλεγχο των συμπτωμάτων, να συνεχίσετε να δίνετε το φάρμακο κάθε 4-6 ώρες.

Συνέπειες για την Ιστιοπλοΐα

- Δεν υπάρχει κανένας λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι με άσθμα δεν πρέπει να συμμετέχουν πλήρως στην ιστιοπλοΐα, εφόσον έχουν την κατάσταση υπό έλεγχο.
- Εάν είναι γνωστό ότι οι κρίσεις προκαλούνται από κλιματικές αλλαγές, και ο ιστιοπλόος και οι διοργανωτές γνωρίζουν για την πιθανότητα κρίσης σε συγκεκριμένες καιρικές συνθήκες, τότε τα φάρμακα μπορούν να ληφθούν λογικά, και η συμμετοχή να είναι πλήρης.
- Οι διοργανωτές πρέπει να είναι ενήμεροι για τα φάρμακα και την ορθή διαδικασία κατά τη διάρκεια μιας κρίσης και να εξασφαλίσουν ότι το άτομο έχει συμπληρώσει ένα δελτίο που περιέχει πληροφορίες για τα φάρμακά τους.
- Οι ιστιοπλόοι, οι διοργανωτές και οι βοηθοί των λέμβων περισυλλογής πρέπει να συνεννοηθούν ώστε να υπάρχει ένα κοινό σήμα που θα σημαίνει «απαιτείται άμεση βοήθεια».

Τύφλωση & Προβλήματα Όρασης

Τύφλωση ή προβλήματα όρασης, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι το άτομο δεν μπορεί να δει τίποτα. Μόνο το 5% των «τυφλών» ανθρώπων έχει πλήρη απώλεια όρασης. Οι περισσότεροι μπορούν να δουν κάποιο φως. Για να χαρακτηριστεί τυφλό ένα άτομο σημαίνει ότι δεν μπορεί να δει, με οπτικά βοηθήματα και σε απόσταση 20 ποδιών, ότι μπορούν να δουν τα άτομα με φυσιολογική όραση στα 200 πόδια, ή αν το πλάτος της όρασης ενός ατόμου είναι 20 μοίρες ή λιγότερο.

Αιτίες

Υπάρχουν πολλές πιθανές αιτίες για προβλήματα όρασης όπως: διαβήτης, καταρράκτης, γλαύκωμα, γήρανση, προγεννητικές λοιμώξεις, δυσπλασίες ματιών, τραύμα - δηλαδή αυτοκινητιστικό ατύχημα, λοιμώξεις, όγκοι, οξυγονοθεραπεία μετά τη γέννηση.

Γενικές Σημειώσεις

Όταν βρίσκεστε με ένα άτομο με προβλήματα όρασης:

- Αν αυτός/αυτή επιθυμεί να καθίσει, βάλτε το χέρι του/της στο πίσω μέρος της καρέκλας.
- Αφήστε το άτομο με ΠΟ να πιάσει το χέρι/ώμο σας. Αυτό του/της επιτρέπει να περπατάει ένα βήμα πίσω σας και να κατανοεί προς τα πού στρίβετε. Όταν πλησιάζετε σκαλοπάτι, σταματήστε και ενημερώστε αν το σκαλοπάτι πάει προς τα πάνω ή προς τα κάτω.
- Όταν προσεγγίζετε μέσα μαζικής μεταφοράς ή σκαλοπάτια, τοποθετήστε το χέρι του ατόμου με ΠΟ στην κουπαστή/χειρολαβή.
- Μην φοβάστε να προσφέρετε βοήθεια σε ένα άτομο με ΠΟ που ταξιδεύει μόνο του. Στη συνέχεια θα σας πει το ίδιο κατά πόσον ή όχι χρειάζεται βοήθεια.
- Κάντε ερωτήσεις ευθέως στο άτομο με ΠΟ και όχι στο φίλο/συνοδό του/της.
- Χρησιμοποιήστε το όνομά του/της στην αρχή ή στο τέλος μιας πρότασης. Αυτή/αυτός θα καταλάβει έτσι ότι μιλάτε απευθείας μαζί του/της.
- Να αφήνετε πάντα μια πόρτα ανοιχτή ή κλειστή, ποτέ μισάνοιχτη.
- Εάν βρίσκεστε σε κάποια γιορτή/διοργάνωση με ένα άτομο με ΠΟ, ρωτήστε τον/τη αν θα ήθελε να του/της κόψετε κάποιο φαγητό.
- Δεν υπάρχει καμία ανάγκη να του/της υποδείξετε το είδος των τροφίμων που σερβίρεται ή που είναι τοποθετημένο στο πιάτο του/της. Θα ρωτήσει το ίδιο το άτομο ό,τι πρέπει να ξέρει. Είναι προτιμότερο να μην δώσετε ιδιαίτερη σημασία.
- Δώστε του/της το ποτό του/της, και το άτομο μπορεί στη συνέχεια να το τοποθετήσει όπου μπορεί να το βρει εύκολα.

Η επικοινωνία με ένα άτομο με προβλήματα όρασης

- Μιλήστε ευδιάκριτα και απευθείας προς το άτομο.
- Μην μιλάτε πιο δυνατά από ό,τι συνήθως.
- Πείτε κάτι που αναγγέλλει την παρουσία ή την πρόθεσή σας να φύγετε.
- Ενημερώστε όταν πλησιάζετε ένα άτομο με ΠΟ και συστήστε κάθε άνθρωπο που είναι μαζί σας.
- Όταν μιλάτε σε ένα άτομο με ΠΟ, απευθύνετέ του το λόγο λέγοντας το όνομα του ή αγγίζοντάς τον/για να καταλάβει ότι μιλάτε σε αυτόν/αυτήν.
- Μιλήστε φυσικά: μην ανησυχείτε για τη χρήση λέξεων όπως «φαίνεται» και «βλέπω».
- Να είστε συγκεκριμένοι με τις κατευθύνσεις, δηλαδή πείτε του να στρίψει προς τα αριστερά/δεξιά του, αντί να πείτε «εκεί πέρα».
- Εξηγήστε του διακριτικά τι συμβαίνει όταν βρίσκεστε με πολύ κόσμο.
- Μιλήστε στο άτομο με ΠΟ που συνοδεύετε και δώστε του οδηγίες για να αποφύγει τυχόν εμπόδια.
- Ποτέ μην παίρνετε το χέρι του ατόμου και το τοποθετείτε μπροστά σας. Κρατήστε το χέρι σας στο πλευρό σας, έτσι ώστε αυτός/αυτή να μπορεί να το κρατήσει και να περπατήσει ½ βήμα πίσω σας.
- Μην αφήνετε ένα άτομο με ΠΟ μόνο του στη μέση ενός δωματίου. Βεβαιωθείτε ότι αυτός/αυτή έχει επαφή με κάτι, π.χ. ένα τραπέζι.
- Μην γεμίζετε μέχρι πάνω ποτήρια ή κούπες.
- Πείτε διακριτικά σε ένα άτομο με ΠΟ εάν τα ρούχα του/της είναι βρώμικα ή ακατάστατα.
- Επιστρέψτε τα αντικείμενα στη σωστή τους θέση ώστε το άτομο με ΠΟ να μπορεί να τα βρει εύκολα.
- Μια μισάνοιχτη πόρτα ή κάποιο ασυνήθιστο αντικείμενο σε σημείο όπου το άτομο με ΠΟ μπορεί να περπατήσει, μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνο.
- Προειδοποιείτε τα άτομα με ΠΟ για πιθανούς κινδύνους, για παράδειγμα υγρά πατώματα.

Εκπαιδευτικές τεχνικές προπόνησης

- Ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει καλή άρθρωση και να είναι πρόθυμος να δώσει την πληρέστερη περιγραφή τεχνικής και τη διόρθωση της κακής τεχνικής. Χρησιμοποιήστε λέξεις-κλειδιά για να βοηθήσετε.
- Μερικές φορές μπορεί να φανεί χρήσιμο αν το άτομο αγγίζει τον εκπαιδευτή καθώς αυτός εκτελεί μια συγκεκριμένη κίνηση ή αν ο εκπαιδευτής κινεί το άτομο μαζί με τη δική του κίνηση.
- Μην αρπάζετε τα χέρια τους απροσδόκητα. Αν πρόκειται να αγγίξετε το άτομο πείτε πρώτα πού και τι πρόκειται να κάνετε.
- Πάντα να διορθώνετε το στυλ με το χέρι - ΜΗΝ σπρώχνετε ή σκουντάτε τα άτομα που εκπαιδεύετε.
- Απαιτείστε μια αποδεκτή τεχνική, ανεξάρτητα από την αναπηρία –η προσαρμογή στις τεχνικές πρέπει να αξιολογείται προσεκτικά για να είναι εντός αποδεκτών ορίων–οι συμβιβασμοί αναπόφευκτα οδηγούν σε χαμηλά επίπεδα επιδόσεων και τραυματισμούς.
- Εξοικειώστε το άτομο με τα εμπόδια στην περιοχή (περιγράψτε τα εμπόδια στην άμεση διαδρομή ή το ταξίδι του και δώστε του χρόνο για να «εξερευνήσει» την περιοχή).
- Χρησιμοποιήστε άλλους συμμετέχοντες για να βοηθήσουν με την καθοδήγηση και την κατεύθυνση.
- Ένα σύστημα «φίλων» μπορεί να είναι χρήσιμο.
- Δώστε συνεχή ανατροφοδότηση στα άτομα με ΠΟ σχετικά με την πρόοδο μιας δραστηριότητας που μπορεί να παρατηρείται φυσικά από ανθρώπους με καλή όραση.
- Σε ορισμένες δραστηριότητες μπορεί να απαιτούνται ακουστικά σινιάλα για να βοηθήσουν στην κατεύθυνση/απόσταση. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει επίσης να αναπτύξουν λέξεις-κλειδιά, όπως για παράδειγμα να επικοινωνούν την κατεύθυνση αναφερόμενοι στους δείκτες του ρολογιού.
- Αναπτύξτε ένα καλό επίπεδο χωρικής συνειδητοποίησης.
- Εργαστείτε σε έναν καλά φωτισμένο χώρο. Οι σκιές και οι σκοτεινές περιοχές μπορεί να είναι επικίνδυνες και μειώνουν την ορατότητα.

Συνέπειες για την Ιστιοπλοΐα

- Ένα άτομο με ΠΟ, θα πρέπει να γνωρίζει τη θέση των υδάτων, την κατεύθυνση και τη θέση των εγκαταστάσεων και να έχει βοήθεια έως ότου εξοικειωθεί με την περιοχή.
- Οι ηχητικές ενισχύσεις θα βοηθήσουν τον ιστιοπλόο με ΠΟ όσον αφορά την κατεύθυνση και την απόσταση από τις σημαδούρες και άλλα σκάφη και η αντίστροφη μέτρηση όσον αφορά την έναρξη του αγώνα.

Εγκεφαλική Παράλυση

Γενικές πληροφορίες

Η Εγκεφαλική Παράλυση είναι το αποτέλεσμα ενός τραυματισμού σε κάποιο τμήμα του εγκεφάλου πριν ολοκληρωθεί η ανάπτυξη. Είναι μη-προοδευτική και δεν επιδεινώνεται. Αυτή η κάκωση επηρεάζει τμήματα του εγκεφάλου που ελέγχουν και συντονίζουν τους μύες που κινούν το σώμα. Ως εκ τούτου, τα άτομα με εγκεφαλική παράλυση έχουν δυσκολίες με την κίνηση και τη στάση του σώματος.

Υπάρχουν τρεις κύριοι τύποι εγκεφαλικής παράλυσης:

1. **Σπαστικότητα** – Όταν προσπαθούν να μετακινηθούν αυτά τα άτομα, ορισμένοι μύες συσπώνται και μένουν άκαμπτοι. Στη συνέχεια, οι μύες ξαφνικά απελευθερώνονται. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν επίσης ανώμαλη στάση σώματος και κακή λειτουργία χεριού με ορισμένο ποσό απώλειας αισθητικότητας.
2. **Αθétωση**– Οι κινήσεις των ατόμων με αθétωση παρεμποδίζονται από πολλές ακούσιες, ανεξέλεγκτες επιπλέον κινήσεις. Οι ενέργειες αυτές τείνουν να αυξάνονται όταν το άτομο ενθουσιάζεται ή είναι νευρικό. Η αθétωση γενικά επηρεάζει ολόκληρο το σώμα, αλλά η μία πλευρά μπορεί να επηρεαστεί περισσότερο.

3. **Αταξία**– Συνήθως τα άτομα με αταξία έχουν ένα βαθμό σπαστικότητα ή αθέτωσης επίσης. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν δυσκολία στο περπάτημα ή τη σταθερή κίνηση. Δυσκολεύονται να κάνουν ελεγχόμενες κινήσεις με τα χέρια και τα πόδια τους, και έτσι φαίνονται αδέξιοι και ασυντόνιστοι.

Προκλήσεις που συνδέονται με την Εγκεφαλική Παράλυση

Μερικοί άνθρωποι με εγκεφαλική παράλυση μπορεί επίσης να έχουν νοητική υστέρηση. Ωστόσο, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι πολλοί άνθρωποι έχουν φυσιολογική νοημοσύνη ή και πάνω από το φυσιολογικό, που είναι πιο πιθανό με αθετωσική εγκεφαλική παράλυση. Η Εγκεφαλική Παράλυση μπορεί επίσης να σχετίζεται με την απώλεια όρασης ή ακοής και την επιληψία. Τα άτομα με εγκεφαλική παράλυση μπορεί να μην έχουν απόλυτο έλεγχο επί των μυών του στόματος και του λαιμού τους, και έτσι η ομιλία και η κατανάλωση φαγητού μπορεί να είναι δύσκολη. Κάποιοι μπορεί να δυσκολεύονται να ελέγξουν τις εκφράσεις του προσώπου τους. Ο τραυματισμός που προκάλεσε την εγκεφαλική παράλυση δεν θα επιδεινωθεί καθώς το άτομο μεγαλώνει. Ωστόσο, τα αποτελέσματα της εγκεφαλικής παράλυσης στο άτομο θα αλλάξουν με τα χρόνια.

Αιτίες

Υπάρχουν πολλές πιθανές αιτίες εγκεφαλικής παράλυσης. Η πιο σημαντική πτυχή είναι ότι η κάκωση προκαλείται στον εγκέφαλο πριν αυτός αναπτυχθεί πλήρως. Αυτό μπορεί να συμβεί αν η γέννηση είναι πρόωρη, παρατεταμένη ή δύσκολη. Μερικές φορές, η βλάβη εμφανίζεται στην πρώιμη παιδική ηλικία μέσω λοιμώξεων του εγκεφάλου (μηνιγγίτιδα) ή μέσω πραγματικού τραυματισμού του εγκεφάλου, όπως για παράδειγμα μετά από αυτοκινητιστικό ατύχημα. Η εγκεφαλική παράλυση δεν είναι κληρονομική. Είναι εξαιρετικά σπάνιο να υπάρχουν περισσότερες από μία περιπτώσεις ανά οικογένεια.

Συνέπειες για την Ιστιοπλοΐα

- Πολλά άτομα με εγκεφαλική παράλυση, θα χρειαστούν ανύψωση για να ανέβουν και να κατέβουν από το σκάφος.
- Οι ιστιοπλόοι με ΕΠ μπορεί να κουράζονται εύκολα.
- Κακή κυκλοφορία σημαίνει ότι θα κρυώσουν γρήγορα και ως εκ τούτου μπορεί να είναι επιρρεπείς στην υποθερμία. Οι ιστιοπλόοι με ΕΠ δεν πρέπει να είναι στο νερό για πολύ ώρα, ιδίως στο κρύο, και χρειάζονται κατάλληλα ρούχα.
- Οι ιστιοπλόοι με ΕΠ έχουν συχνά δυσκολία στον έλεγχο των άκρων και είναι επιρρεπείς σε χτυπήματα και μώλωπες. Συνιστάται ιδιαίτερα σε αυτούς τους ιστιοπλόους να έχουν τα πόδια τους καλυμμένα ανά πάσα στιγμή για να αποφεύγονται οι τραυματισμοί.

Προβλήματα Ακοής

Ταξινόμηση

Η απώλεια ακοής χαρακτηρίζεται από τη σοβαρότητά της:

Ήπια Απώλεια Ακοής – η ομιλία είναι φυσιολογική, η συνομιλία είναι εύκολη, υπάρχει δυσκολία ακοής μακρινών θορύβων.

Μέτρια Απώλεια Ακοής – η ομιλία είναι μειωμένη, υπάρχει δυσκολία στην ακοή κανονικής συνομιλίας.

Σημαντική Απώλεια Ακοής– το άτομο δεν μπορεί να συμμετέχει σε συζητήσεις, αν και μπορεί να καταλάβει περιστασιακά κάποια λέξη, τα ακουστικά βαρηκοΐας είναι χρήσιμα.

Κώφωση– το άτομο δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει την ακοή για να επικοινωνήσει, το ακουστικό βαρηκοΐας μπορεί να βοηθήσει, αλλά είναι περιορισμένο ως προς την ικανότητά κανονικής ομιλίας.

Αιτίες

Περίπου το 50% των αιτιών που προκαλούν απώλεια ακοής είναι άγνωστες, ωστόσο κοινές αιτίες περιλαμβάνουν:

- Μολύνσεις αυτιών
- Γενετικά κληρονομικές παθήσεις
- Ηχορύπανση
- Ενδομήτριες λοιμώξεις (κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης), π.χ. ερυθρά
- Τραύμα κατά τη γέννηση

Τεχνικές διδασκαλίας

Σημεία που πρέπει να προσέξετε:

Τα **βοηθήματα ακοής** απλά ενισχύουν τους ήχους και δεν κάνουν πολλά για να διευκρινίσουν τον ήχο. Οι ήχοι του περιβάλλοντος επίσης ενισχύονται και αυτό καθιστά δύσκολο για το άτομο να απομονώσει ήχους. Έτσι, αν είναι δυνατόν, οι ήχοι του περιβάλλοντος πρέπει να διατηρούνται στο ελάχιστο. Οι συνεχείς δυνατοί ήχοι

Ανάγνωση χειλιών – Προσπαθείστε να είστε στο ίδιο ύψος με το άτομο που συνομιλείτε, καθώς μπορεί να είναι δύσκολο να κοιτάζει προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να διαβάσει τα χείλη σας. Ο κακός φωτισμός καθιστά επίσης δύσκολη την ανάγνωση χειλιών. Το άτομο που έχει πρόβλημα ακοής πρέπει να στέκεται με την πλάτη στο φως. Οι συζητήσεις θα πρέπει να παραμένουν απλές και στο ελάχιστο, προκειμένου να αποφεύγεται η σύγχυση. Είναι επίσης καλό να θυμάστε ότι το να μιλάτε γρήγορα, να κινείστε πολύ, ή να χαμογελάτε ενώ μιλάτε, καθιστούν δύσκολη την ανάγνωση χειλιών. Επιπλέον, αν έχετε μούσι ή μουστάκι θα κάνετε την ανάγνωση χειλιών πολύ δύσκολη, αν όχι αδύνατη. Η ανάγνωση χειλιών είναι κουραστική, και έτσι το άτομο μπορεί να μην είναι σε θέση να διαβάσει καλά τα χείλη σας αργά το βράδυ.

Όταν δίνετε οδηγίες παρουσία κάποιου ατόμου με προβλήματα ακοής, τα παρακάτω στοιχεία θα προωθήσουν την καλή επικοινωνία:

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε την προσοχή του ατόμου, ώστε να μπορεί να λάβει ολόκληρο το μήνυμα.
- Σταθείτε σε κατάλληλη θέση για να βλέπετε και να σας βλέπουν, σε κοντινή απόσταση και με καλό φωτισμό. Το άτομο πρέπει να είναι σε θέση να διαβάζει τα χείλη σας και να βλέπει τις εκφράσεις του προσώπου σας.
- Οι χειρονομίες και οι εκφράσεις του προσώπου μπορούν να είναι πολύ χρήσιμες στο να καταστεί μια έννοια σαφής. Βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας είναι μακριά από το πρόσωπό σας.
- Αποφύγετε τη φασαρία και λουπούς ήχους.
- Μιλήστε φυσικά και καθαρά.
- Χρησιμοποιείστε μικρές και απλές προτάσεις – μη χρησιμοποιείτε παραπάνω λέξεις από όσες χρειάζονται ή μεγάλες προτάσεις.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε γίνει κατανοητός.
- Αναδιατυπώστε αν το μήνυμά σας δεν έγινε αντιληπτό.
- Ενθαρρύνετε άλλα μέλη της ομάδας να μάθουν να επικοινωνούν.
- Οι εκπαιδευτές πρέπει να χρησιμοποιούν ακριβή και απλουστευμένα σήματα. Προσπαθείστε να δώσετε όλες τις απαραίτητες οδηγίες προτού ξεκινήσει η δραστηριότητα, χρησιμοποιώντας οπτικά βοηθήματα και επιδείξεις όπου είναι δυνατό.
- Χρησιμοποιείστε τις επιδείξεις ως το πιο σημαντικό σας στοιχείο.
- Λάβετε υπόψη σας τις περιβαλλοντικές συνθήκες, για παράδειγμα τον αέρα και τον ήλιο.
- Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, μπορεί να χρειαστούν σήματα όπως το να ανεμίσετε μια σημαία, να αναβοσβήσετε κάποιο φως, ή να χτυπήσετε κάποιον στην πλάτη, αν το άτομο δεν είναι σε θέση να ακούσει ένα σφύριγμα.

- Χρησιμοποιείτε συγκεκριμένες κινήσεις/γλώσσα του σώματος που τα άτομα με προβλήματα ακοής μπορούν να καταλάβουν.
- Να είστε υπομονετικοί

Γενική Σημείωση: Εάν δυσκολεύεστε να γίνεται κατανοητοί είτε μέσω της ανάγνωσης χειλιών ή της επανάληψης με ακουστικό βαρηκοΐας, επαναλάβετε αυτό που είπατε με διαφορετικό τρόπο – αλλάξτε τις φράσεις που χρησιμοποιήσατε. Αν εξακολουθεί να υπάρχει πρόβλημα, γράψτε το. Υπάρχει ο κίνδυνος της κοινωνικής απομόνωσης, λόγω της δυσκολίας να συμμετάσχουν αυτά τα άτομα σε συζητήσεις, οπότε θα πρέπει να καταβληθούν προσπάθειες για να συμπεριλάβετε στην ομάδα ένα άτομο με μειωμένη ακοή. Ένα κωφό άτομο μπορεί να διστάζει να μιλήσει, καθώς ο ίδιος δεν είναι σε θέση να ακούσει τη φωνή του για να καταλάβει αν είναι δυνατή ή μαλακή.

Συνέπειες για την Ιστιοπλοΐα

Μπορεί να είναι ευκολότερο για τα άτομα με προβλήματα ακοής να κατανοήσουν τις οδηγίες και τις εξηγήσεις αν χρησιμοποιούνται οπτικές ενδείξεις, δηλαδή χάρτες, διαγράμματα, ετικέτες για τον εξοπλισμό κ.λπ.

Είναι σημαντικό τα οπτικά σήματα μεταξύ εκπαιδευτή και ατόμου με μειωμένη ακοή να γίνονται σαφώς κατανοητά.

Διαβήτης

Ο διαβήτης είναι μια διαταραχή του συστήματος που ρυθμίζει την ποσότητα σακχάρου στο αίμα. Οι διαβητικοί κινδυνεύουν από μακροχρόνιες επιπλοκές λόγω της υψηλής γλυκόζης στο αίμα. Αυτές οι επιπλοκές μπορεί να επηρεάσουν τα μάτια, τα νεφρά, τα νεύρα, και τις αρτηρίες, ιδιαίτερα εκείνες της καρδιάς, του εγκεφάλου και των ποδιών. Συχνά, η τύφλωση και οι ακρωτηριασμοί οφείλονται στο διαβήτη. Ο διαβήτης είναι κληρονομική νόσος. Ένα άτομο που έχει οικογενειακό ιστορικό έχει την τάση να το αναπτύξει και να το μεταφέρει και στους απογόνους του. Υπάρχουν δύο τύποι διαβήτη:

- **Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 (ινσουλινο-εξαρτώμενος).** Αυτός ο τύπος εμφανίζεται ως επί το πλείστον σε παιδιά ή νεαρούς ενήλικες, παρ' όλα αυτά αυξάνεται και ο αριθμός του στους ενήλικες. Άνθρωποι με αυτό το είδος διαβήτη παράγουν λίγη ή καθόλου ινσουλίνη. Η θεραπεία είναι καθημερινές ενέσεις ινσουλίνης ή αντλία ινσουλίνης, διαίτα και άσκηση.
- **Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 (μη ινσουλινο-εξαρτώμενος).** Αυτός επηρεάζει γενικά μεσήλικες ή ηλικιωμένους. Αυτοί οι διαβητικοί είναι σε θέση να παράγουν κάποια ποσότητα ινσουλίνης και δεν χρειάζονται ενέσεις ινσουλίνης. Μόνο η διαίτα ή η διαίτα σε συνδυασμό με δισκία μπορεί να είναι η κατάλληλη θεραπεία.

Αιτίες

Προκαλείται από την αποτυχία του παγκρέατος να παράγει επαρκή ποσότητα της ορμόνης Ινσουλίνης. Η ινσουλίνη επιτρέπει στο σάκχαρο να αφήσει το αίμα και να εισέλθει στα κύτταρα του σώματος για να τα τροφοδοτήσει. Χωρίς την ινσουλίνη, το σάκχαρο στο αίμα αυξάνεται κατά πολύ πέραν του κανονικού.

Αντιδράσεις Διαβητικών

Υπάρχουν δύο πιθανές αντιδράσεις από τις οποίες μπορεί να υποφέρουν οι διαβητικοί: Αντίδραση της ινσουλίνης και διαβητικό κώμα:

1. Υπογλυκαιμικό σοκ

Αυτή είναι η πιο κοινή επιπλοκή διαβήτη και οφείλεται σε μια πτώση του επιπέδου του σακχάρου στο αίμα.

Αιτία του Υπογλυκαιμικού Σοκ: Η καθυστέρηση/έλλειψη γεμάτων. Η ινσουλίνη που εισήχθη ήταν περισσότερη από την αναγκαία δόση. Ασυνήθιστα εντατική άσκηση. Συναισθηματικό σοκ. Αλκοόλ. Επιλογή του σημείου της ένεσης, δηλαδή αλλαγή από την κοιλιά στο πόδι. Ένεση ινσουλίνης σε ένα μυ ή αιμοφόρο αγγείο. Αυτό μπορεί να αυξήσει το επίπεδο της ινσουλίνης στο αίμα πολύ γρήγορα.

Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν: εφίδρωση (κρύος και κολλώδης ιδρώτας), ωχρότητα, τρέμουλο, κεφαλαλγία, ζάλη, διευρυμένες κόρες, θολή όραση, έντονη πείνα, ασυνήθιστη συμπεριφορά, κακή διάθεση, έλλειψη συντονισμού, τρίκλισμα, σπασμούς, κώμα.

Τα συμπτώματα εξαρτώνται από την σοβαρότητα της αντίδρασης. Τα σημάδια ποικίλλουν μεταξύ των ανθρώπων. Ο διαβητικός πρέπει να γνωρίζει τα προειδοποιητικά συμπτώματά του.

2. Διαβητικό Κώμα – Κέτωση

Αιτίες της Κέτωσης: Παράλειψη της δόσης ινσουλίνης. Ανεπαρκής δόση ινσουλίνης, λοιμώξεις, δηλαδή γρίπη, γαστρική αναστάτωση. Παραμέληση της διατροφής. Τραυματισμός. Σοβαρός τραυματισμός. Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν: Πολλή γλυκόζη στα ούρα, κετόνες στα ούρα, δίψα, συχνή ούρηση, πείνα, κόπωση, θολή όραση, βαθιά γρήγορη αναπνοή, εμετός, κώμα - εάν δεν αντιμετωπιστεί, θάνατος.

Επείγουσα Θεραπεία

- Δώστε υγρά με 2 επιπλέον γεμάτες κουταλιές της σούπας ζάχαρη και γλυκόζη.
- Εάν σημειωθεί θεαματική ανάκαμψη πρόκειται για «υπογλυκαιμικό σοκ» - να δίνετε περισσότερη ζάχαρη κάθε 15 λεπτά για μια ώρα.
- Αν πρόκειται για «κέτωση», δεν θα τους βλάψει να δώσετε ζάχαρη, αλλά θα πρέπει να ζητήστε ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ, εάν η ανάκαμψη δεν είναι άμεση.
- **Εάν το άτομο χάσει τις αισθήσεις του**, τοποθετήστε το άτομο σε πλαγία κατάκλιση και ζητήστε ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΑΜΕΣΩΣ.

Διατροφή

Είναι σημαντικό οι διαβητικοί να έχουν πλήρη επίγνωση της διατροφής τους για διάφορους λόγους. Η διατροφή μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και επίσης οι διαβητικοί χρειάζεται να διατηρήσουν ένα συγκεκριμένο σωματικό βάρος.

Σημαντικά σημεία όσον αφορά τη διατροφή:

- Τα γεύματα και τα σνακ θα πρέπει να καταναλώνονται περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα.
- Δεν πρέπει να χαθεί κανένα γεύμα.
- Τα γεύματα πρέπει να σχεδιάζονται ώστε να παρέχουν ισορροπημένη πρόσληψη τροφής.
- Τα πρόσθετα σάκχαρα θα πρέπει να είναι περιορισμένα, συνιστώνται εναλλακτικά σάκχαρα.
- Τα τρόφιμα που περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης θα πρέπει να αποφεύγονται.
- Το αλκοόλ θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο. Το αλκοόλ έχει υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και μπορεί να αντιδρά αρνητικά με ορισμένα φάρμακα.

Συνέπειες για την ιστιοπλοΐα

- Όταν υπάρχει ασυνήθιστη ποσότητα άσκησης ή διέγερσης μπορεί να χρειαστεί προσαρμογή της θεραπείας αλλιώς μπορεί να προκληθεί υπογλυκαιμικό σοκ.
- Η αισθητηριακή απομείωση μειώνει την αντίληψη του διαβητικού ως προς τον πόνο. Οι τραυματισμοί μπορεί να περάσουν απαρατήρητοι ή να θεωρηθούν ήσσονος σημασίας.
- Τα άτομα με διαβήτη είναι επιρρεπή σε λοιμώξεις και τείνουν να έχουν μικρή επουλωτική ικανότητα. Θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όσον αφορά λοιμώξεις από κοψίματα, φουσκάλες κλπ. Καθώς το δέρμα των ατόμων αυτών είναι τόσο ευαίσθητο, ίσως χρειαστεί να φορούν προστατευτικά

στα πόδια. Θα πρέπει επίσης να αποφεύγονται οι περιορισμοί του κυκλοφορικού. Οι σφιχτές στολές μπορεί να μην είναι κατάλληλες.

- Ένα έγκαυμα (ηλιακό) μπορεί να προκαλέσει μολύνσεις και επηρεάζει επίσης τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.
- Οι διοργανωτές θα πρέπει να γνωρίζουν ότι οι διαβητικοί δεν πρέπει να χάσουν ή να καθυστερήσουν ένα γεύμα. Η ινσουλίνη πρέπει να φυλάσσεται σε δροσερό μέρος, κατά προτίμηση σε ένα ψυγείο. Σάκχαρα που ενεργούν γρήγορα, δηλαδή καραμέλες, χυμός πορτοκαλιού κλπ. θα πρέπει να είναι άμεσα διαθέσιμα σε περίπτωση υπογλυκαιμικού σοκ.

Καρδιακή Πάθηση

Σε γενικές γραμμές, δεν υπάρχει κανένας λόγος να μη συμμετέχουν στην ιστιοπλοΐα τα άτομα με καρδιακές παθήσεις. Στην πραγματικότητα, το να είναι κάποιος σε καλή φυσική κατάσταση μπορεί να βελτιώσει την αντίσταση του ατόμου σε καρδιακές παθήσεις. Το ζήτημα είναι η ένταση της εργασίας και η ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίσει την σωματική καταπόνηση.

Έμφραγμα

Η αιφνίδια και πλήρης έλλειψη οξυγόνου στον καρδιακό μυ προκαλεί βλάβη στους ιστούς και αν δεν ανακουφιστεί, μέρος του καρδιακού μυός πεθαίνει. Αυτή είναι η καρδιακή προσβολή.

Τα προειδοποιητικά σημάδια:

- Πίεση, δυσφορία ή πόνος στο κέντρο του στήθους ή πίσω από το στέρνο που διαρκούν περισσότερο από 10-15 λεπτά.
- Πόνος που εξαπλώνεται στους ώμους, το λαιμό ή τα χέρια.

Αυτά μπορεί να συνοδεύονται από:

- Εφίδρωση, δύσπνοια
- Αίσθημα αδιαθεσίας στο στομάχι

Πάρα πολλά άτομα πεθαίνουν κάθε χρόνο επειδή αποτυγχάνουν να αναγνωρίσουν την καρδιακή προσβολή. Οι σύγχρονες ιατρικές θεραπείες για την καρδιακή προσβολή μπορούν να σώσουν ζωές και να αποτρέψουν σοβαρές καρδιακές βλάβες. **Μην χάνετε δευτερόλεπτο ζωτικής σημασίας!**

- Καλέστε το 166
- Ζητήστε ασθενοφόρο
- Αναφέρετε πιθανή καρδιακή προσβολή
- Εάν ένα ασθενοφόρο δεν είναι διαθέσιμο, ζητήστε από κάποιον να οδηγήσει το συμμετέχοντα στο νοσοκομείο.

Ο ξαφνικός πόνος και η δυσφορία στο στήθος μπορεί να είναι τρομακτικά. Είναι φυσικό πως όλοι όσοι αντιμετωπίζουν τέτοιο συναίσθημα «ελπίζουν» ότι είναι κάτι άλλο – όπως δυσπεψία, ή τράβηγμα θωρακικού μυ – και καθυστερούν να αναλάβουν δράση. Αν πρόκειται για καρδιακή προσβολή, κάθε λεπτό μετράει!

Εγκεφαλικό

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι η διακοπή παροχής αίματος στον εγκέφαλο. Τα συμπτώματα εξαρτώνται από το τμήμα του εγκεφάλου που επηρεάζεται. Μπορεί να περιλαμβάνουν: πονοκέφαλο, απώλεια αισθήσεων, αδυναμία ή μούδιασμα στη μία πλευρά του σώματος, διαταραχή του λόγου και μερική απώλεια όρασης. Η έναρξη των συμπτωμάτων είναι συνήθως ξαφνική.

Συνέπειες για την Ιστιοπλοΐα

- Ο ιστιοπλόος θα κουράζεται εύκολα και θα χρειάζεται συχνές περιόδους ανάπαυσης.
- Εάν κάποιο άτομο με καρδιακή πάθηση καταρρεύσει, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

Νοητική Υστέρηση

Τι Είναι Νοητική Υστέρηση;

Η Νοητική Υστέρηση μπορεί να οριστεί ως μια σημαντικά μειωμένη ικανότητα κατανόησης νέων ή σύνθετων πληροφοριών και μάθησης νέων δεξιοτήτων, μειώνοντας την ικανότητα του ατόμου να είναι ανεξάρτητος. Παρουσιάζεται συνήθως πριν την ενηλικίωση και έχει διαρκή επίδραση στην ανάπτυξη. Αλλά μπορεί επίσης να προκληθεί από ασθένεια ή τραυματισμό του κεντρικού νευρικού συστήματος σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής.

Η νοητική υστέρηση είναι παρούσα από τη γέννηση ή την παιδική ηλικία, ή προκύπτει κατά τη διάρκεια της περιόδου ανάπτυξης (από τη σύλληψη έως 18 ετών). Η ειδική εκπαίδευση, η προσπάθεια και η κατάλληλη υποστήριξη και ιατρική περίθαλψη μπορούν να βοηθήσουν στην ελάττωση των επιδράσεών της, αλλά δεν είναι ιάσιμη. Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι με νοητική υστέρηση μπορούν, με κάποια βοήθεια, να μάθουν νέα πράγματα και να προσαρμοστούν σε καταστάσεις. Τα άτομα με νοητική υστέρηση βιώνουν όλα τα πράγματα που μας κάνουν ανθρώπους, αλλά μαθαίνουν και αναπτύσσονται πνευματικά με πιο αργό ρυθμό από το μέσο όρο.

Τρεις παράγοντες σε συνδυασμό καθορίζουν εάν ένα άτομο έχει νοητική υστέρηση.

1. Έχει νοημοσύνη σημαντικά χαμηλότερη του μέσου όρου
2. Έχει ελλείψεις στις δεξιότητες της καθημερινής ζωής
3. Εμφανίζει αναπηρία κατά την αναπτυξιακή περίοδο.

Αιτίες

- Εγκεφαλική βλάβη λόγω έλλειψης οξυγόνου κατά τον τοκετό
- Εγκεφαλική βλάβη κατά τη διάρκεια ή μετά τη γέννηση
- Διαταραχές μεταβολισμού, ανάπτυξης ή διατροφής
- Χρωμοσωμικές ανωμαλίες
- Σημαντική προωρότητα
- Κακή διατροφή και έλλειψη υγειονομικής περίθαλψης
- Παράνομη χρήση ναρκωτικών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (συμπεριλαμβάνονται η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα.)

Τεχνικές εκπαίδευσης/προπόνησης

Ένας εκπαιδευτής πρέπει να γνωρίζει κάποιους κοινούς παρονομαστές μεταξύ των ατόμων με νοητική υστέρηση. Κάθε άτομο δεν μπορεί να εμφανίσει όλα τα ακόλουθα χαρακτηριστικά, παρά μόνο μερικά από αυτά και σε διαφορετικό βαθμό:

- ανικανότητα να καταλάβουν αφηρημένες έννοιες
- έλλειψη ικανότητας λήψης αποφάσεων
- φτωχή βραχυπρόθεσμη μνήμη
- μαθησιακές δυσκολίες και γενικά λίγες δεξιότητες αλφαριθμητισμού, άγνοια στοιχειωδών αριθμητικών πράξεων
- έλλειψη συντονισμού και δεξιοτήτων κινητικότητας, συχνά λόγω έλλειψης κατάλληλων ευκαιριών
- μικρός βαθμός συγκέντρωσης.

Ένας εκπαιδευτής πρέπει να γνωρίζει ότι:

- Η νοητική υστέρηση μπορεί να κυμαίνεται από οριακή έως μεγάλη βλάβη.
- Μια σειρά από σωματικές αναπηρίες συχνά συνδυάζονται και με νοητικές αναπηρίες.
- Συχνά, όπου δεν υπάρχει συνοδευτική σωματική αναπηρία, υπάρχει κάποια καθυστέρηση στην σωματική ανάπτυξη. Ο ιστιοπλόος μπορεί να χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να αποκτήσει κάποιες φυσικές δεξιότητες.
- Η υπομονή και η κατανόηση είναι απαραίτητες.
- Τα άτομα με νοητική υστέρηση, όπως και όλοι οι άνθρωποι, εκφράζουν την απογοήτευση και το θυμό τους. Επειδή όμως πολύ συχνά τους είναι δύσκολο να το κάνουν αυτό προφορικά, το δείχνουν μέσω σωματικής κίνησης, δηλαδή με σφιγμένες γροθιές, χτύπημα ποδιών, δάκρυα, καθισμένοι κάτω και αρνούμενοι να σηκωθούν. Δε χρειάζεται να φοβόμαστε το θυμό τους: είναι καλύτερα να τον αναγνωρίζουμε, να τον αποδεχόμαστε και να τον διοχετεύουμε σε κατάλληλες δράσεις.

Όσοι ασχολούνται με την εκπαίδευση ιστιοπλόων με νοητική υστέρηση θα πρέπει να εξετάσουν τα ακόλουθα σημεία:

- Να κάνετε όλες τις συνεδρίες διασκεδαστικές και ευχάριστες.
- Το επίπεδο των προσδοκιών είναι ζωτικής σημασίας. Σε γενικές γραμμές, μην αναμένετε πάρα πολλά από άτομα με νοητική υστέρηση, τόσο σωματικά όσο και κοινωνικά.
- Το πιο δύσκολο κομμάτι που προκαλεί απογοήτευση, τόσο στον εκπαιδευτή όσο στους ιστιοπλόους, είναι η επικοινωνία. Οι προφορικές σας οδηγίες πρέπει να είναι βασικές και σύντομες. Να είστε σαφής, ακριβής, σκόπιμος, διαδοχικός, και στη συνέχεια να ενισχύετε το μήνυμά σας.
- Όταν επιδεικνύετε τη δραστηριότητα, να είστε σαφής και να επιτρέπετε στο άτομο να συμμετάσχει στην επίδειξη αυτή, δίνοντας του ένας οπτικό τρόπο με τον οποίο θα διαμορφώσει την απόδοσή του.
- Μην προϋποθέτετε ότι ένα νεύμα ή κούνημα του κεφαλιού σημαίνει ότι το άτομο έχει κατανοήσει τις οδηγίες σας. Επιδιώξτε την κατανόηση της διδασκαλίας από το ίδιο το άτομο.
- Τα άτομα με νοητική υστέρηση τείνουν να μάθουν περισσότερα κάνοντας κάτι, παρά παρακολουθώντας ή ακούγοντας. Όταν διδάσκετε νέες δεξιότητες, βεβαιωθείτε ότι δείξατε στους ιστιοπλόους όλες τις επιθυμητές κινήσεις
- Να είναι συγκεκριμένοι ως προς τον έπαινο και την ενθάρρυνση.
- Απλοποιήστε τις δεξιότητες σε μικρότερα διδακτικά μέρη, εξασφαλίζοντας ότι κάθε μέρος έχει πλήρως εννοηθεί προτού προχωρήσετε στο επόμενο. Κάντε επανάληψη των δεξιοτήτων και επαναλάβετε με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και καταστάσεις. Στη συνέχεια ενισχύστε. Θυμηθείτε, επίσης, ότι η ενίσχυση θα πρέπει να είναι αυθόρμητη και άμεση
- Να είστε έτοιμοι να διδάξει βασικές δεξιότητες. Πολλοί νέοι ιστιοπλόοι δεν θα είχαν την ευκαιρία να μάθουν ή να καταλάβουν αυτές τις δεξιότητες.
- Η εξάσκηση σε συγκεκριμένες δραστηριότητες πρέπει να κρατάει λίγο χρόνο για να αποφευχθεί η απώλεια συγκέντρωσης και η πλήξη. Βεβαιωθείτε ότι εναλλάσσετε τις δραστηριότητες και τις ασκήσεις σας
- Μην υποθέτετε ότι οι ιστιοπλόοι γνωρίζουν αυτόματα την εγγενή εθιμοτυπία της ιστιοπλοΐας. Η εθιμοτυπία θα πρέπει να διδάσκεται και να ασκείται τακτικά.
- Να παρατηρείτε και να μιλάτε με το άτομο για να εξοικειωθείτε με τις ατομικές σωματικές και πνευματικές του ικανότητες.
- Στη συνέχεια μπορούν να αναπτυχθούν δραστηριότητες και τεχνικές που θα παρέχουν προκλήσεις για την κάλυψη ατομικών αναγκών.
- Τα άτομα με νοητική υστέρηση μπορεί να έχουν μικρή ή καμία κατανόηση της σωστής ένδυσης.
- Όπως και με κάθε συνεδρία διδασκαλίας, να εισαγάγετε νέες δραστηριότητες στις αρχές του μαθήματος, πριν το άτομο κουραστεί και να έχει ποικιλία στο ρυθμό της εκπαίδευσης για τη μείωση της κόπωσης. Επίσης, δώστε κίνητρα με κατάλληλες συσκευές, θετική ανατροφοδότηση (feedback), πόντους, και προσωπική αναγνώριση.

- Να ενθαρρύνετε τον ιστιοπλόο να αγωνίζεται, πάνω απ' όλα, ενάντια στην προσωπική του απόδοση
- Η διδασκαλία θα πρέπει να δίνει έμφαση στην υπομονή, τη δυναμική αλληλεπίδραση και την άμεση ανατροφοδότηση που είναι τόσο κατάλληλη όσο και επικυρωτική.

Συνέπειες για την Ιστιοπλοΐα

- Πολλοί ιστιοπλόοι με νοητική υστέρηση θα μπορούν να κινούνται πλήρως. Είναι σημαντικό να διαπιστωθεί το επίπεδο των δεξιοτήτων ασφάλειας στο νερό και, εάν είναι απαραίτητο, ο ιστιοπλόος μπορεί να χρειαστεί να φορά σωσίβιο όταν βρίσκεται στο χώρο.
- Καθώς πλέει, ένα άτομο με νοητική υστέρηση μπορεί να φοβηθεί και να αντιδράσει με απρόβλεπτο τρόπο. Αυτοί οι ιστιοπλόοι θα πρέπει να παρακολουθούνται στενά, μέχρι να διαπιστωθεί το επίπεδο της εμπιστοσύνης που θα του έχετε.
- Από την άλλη πλευρά, ένας ιστιοπλόος με νοητική υστέρηση μπορεί να μη δείξει κανένα ενδιαφέρον για την δική του προσωπική ασφάλεια ή την ασφάλεια των άλλων. Και πάλι, η στενή παρακολούθηση είναι αρχικά απαραίτητη.
- Οι θετικές δράσεις θα πρέπει να ενισχύονται και να «εορτάζονται». Οι αρνητικές συμπεριφορές θα πρέπει να αντιμετωπίζονται αμέσως με ανακατεύθυνση και καθοδήγηση.
- Να είστε προσεκτικοί και σύντομοι όταν δίνετε οδηγίες.
- Η συνέπεια/σταθερότητα πληρώματος και βασικού εξοπλισμού είναι εξίσου σημαντική και χρήσιμη για τα άτομα με νοητική αναπηρία.

Πρόσθετες Σκέψεις για τη Λειτουργία

Περιβάλλον Μάθησης

Πρέπει να υπάρχει υψηλό επίπεδο οργάνωσης στο πρόγραμμα. Αυτό περιλαμβάνει τις εγκαταστάσεις, όλα τα υλικά και τις παρουσιάσεις. Η όλη διάταξη της εγκατάστασης (μέσα και έξω) πρέπει να έχει απλή και σαφή σήμανση. Οι αίθουσες πρέπει να είναι απαλλαγμένες από περισπασμούς, φωτεινές και καθαρές, και με λίγες σκιές ή σκοτεινούς χώρους. Επιπλέον, τα υλικά θα πρέπει να είναι σχεδιασμένα ώστε να υποστηρίζουν την ευκολία της κατανόησης, να έχουν διαβαθμισμένο περιεχόμενο, με περιορισμένη και ακριβή διατύπωση, διαγράμματα και εικόνες. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να είναι ντυμένοι με ομοιόμορφα ρούχα (μπλουζάκια πόλο), που θα τους κάνουν άμεσα αναγνωρίσιμους στους συμμετέχοντες. Τα μπλουζάκια θα πρέπει να έχουν φωτεινό χρώμα και να μην περιέχουν περίπλοκα γραφικά. Οι παρουσιάσεις θα πρέπει επίσης να είναι διαβαθμισμένες, δυναμικές, σαφείς και να ενισχύουν το σκοπό και τις οδηγίες.

Εξοπλισμός

Όλος ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται από αυτούς τους ιστιοπλόους πρέπει να είναι βασικός στο σχεδιασμό και να συντηρείται σωστά. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθότι σχετίζεται με τα σκάφη, τα οποία πρέπει να είναι συνεπή με τις τυπικές διαμορφώσεις της κατηγορίας τους. Αυτό οδηγεί σε απλοποιημένες λειτουργίες και ρυθμίσεις, οι οποίες βασίζονται σε σαφείς οδηγίες και κατανόηση.

Πολλαπλή σκλήρυνση

Η σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣκΠ) είναι μια ασθένεια που επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού. Είναι η πιο κοινή χρόνια νευρολογική ασθένεια στους νεαρούς ενήλικες. Η ΣκΠ δεν έχει τυπική μορφή συμπτωμάτων. Ο τύπος και η σοβαρότητα των συμπτωμάτων της εξαρτώνται από τα τμήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος που επηρεάζονται. Η ΣκΠ μπορεί να παρουσιάσει είτε διαλείπουσα ή προοδευτική πορεία.

Η διαλείπουσα πορεία χαρακτηρίζεται από επιθέσεις ή επιδείνωση των συμπτωμάτων. Στην αρχή, το μέσο χρονικό διάστημα μεταξύ των επεισοδίων είναι δύο χρόνια. Ωστόσο, αυτό μπορεί να ποικίλει και μερικοί

άνθρωποι μπορεί να βιώσουν μεγάλα διαστήματα χωρίς επεισόδια (ακόμη και μέχρι 20 χρόνια), ενώ άλλοι μπορεί να βιώσουν επεισόδια σε πιο συχνές περιόδους. Τουλάχιστον τα δύο τρίτα των ατόμων με ΣκΠ ξεκινούν με τη διαλείπουσα πορεία. Από αυτούς, περίπου το 60% αναπτύσσουν την ασθένεια μέσα από μια βραδέως προοδευτική πορεία.

Η προοδευτική πορεία, η οποία είναι πιο συχνή αργότερα στη ζωή τους, χαρακτηρίζεται από συμπτώματα που επιδεινώνονται σταθερά. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα προηγούμενα ξεσπάσματα μπορεί να ήταν πάρα πολύ ασήμαντο και να περνούσαν απαρατήρητα. Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις, η ΣκΠ μπορεί να παρουσιαστεί σε οποιαδήποτε ηλικία έχοντας σοβαρή προοδευτική πορεία από την αρχή.

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της ΣκΠ ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο –και από καιρό σε καιρό ακόμα και στο ίδιο άτομο. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι πολλοί άνθρωποι με ΣκΠ παρουσιάζουν αύξηση των συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια ζεστού καιρού. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Απώλεια συντονισμού
- Έντονη κόπωση ή ασυνήθιστο αίσθημα κόπωσης
- Μούδιασμα
- Απώλεια ελέγχου της ουροδόχου κύστης ή του εντέρου
- Σύριμο ποδιών
- Προβλήματα όρασης
- Δυσκολία στην ομιλία
- Χέρια που τρέμουν

Συνέπειες για Ιστιοπλοΐα

- Επειδή τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό, θα ήταν παράλογο να υποθέσουμε ότι κάθε άτομο με ΣκΠ πρέπει να αντιμετωπίζεται με τον ίδιο τρόπο. Παρ' όλα αυτά, θα πρέπει να ασκείτε όλες τις οδηγίες προφύλαξης. Και όπως συμβαίνει με όλα τα άτομα με αναπηρίες, να τους ρωτάτε ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να προσεγγίσετε κάθε κατάσταση.
- Οι ιστιοπλόοι αυτοί μπορεί να είναι πιο επιρρεπείς στην υποθερμία και τη θερμοπληξία.
- Η μειωμένη αίσθηση στα άκρα μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς των ποδιών και, ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να είναι καλυμμένα τα πόδια τους όσο κάνουν ιστιοπλοΐα.

Παραπληγία & Τετραπληγία

Η **παραπληγία** ορίζεται ως παράλυση των κάτω άκρων και μέρους ή του συνόλου του κορμού – συνήθως εξαιτίας ενός τραυματισμού στην πλάτη.

Τετραπληγία είναι η παράλυση των τεσσάρων άκρων και του κορμού – συνήθως εξαιτίας ενός τραυματισμού στον αυχένα.

Αιτίες

Οι κυριότερες αιτίες τραυματισμών νωτιαίου μυελού είναι τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα, τα καταδυτικά ατυχήματα, οι πτώσεις και τα ποδοσφαιρικά ατυχήματα. Η πλειοψηφία των τραυματισμών από ατυχήματα αφορά νέους άνδρες ηλικίας 17 έως 25 ετών. Ανθρώπινοι παράγοντες, όπως η ανάληψη κινδύνων και άλλες απρόσεκτες ή επικίνδυνες συμπεριφορές έχουν ως αποτέλεσμα τραυματισμούς στο νωτιαίο μυελό.

Ταξινόμηση

Περιγραφή των προβλημάτων, χρησιμοποιώντας διεθνείς αθλητικές ταξινομήσεις ανάλογα με το επίπεδο της ζημίας:

Τετραπληγικοί

- Κατηγορία 1A – αδύναμες παλάμες και μύες χεριού.
- Κατηγορία 1B –οι μύες των χεριών και των καρπών λειτουργούν, αλλά τα δάχτυλα δεν μπορούν να κρατήσουν αντικείμενα.
- Κατηγορία 1C –οι μύες των χεριών και των καρπών λειτουργούν, τα δάχτυλα είναι σε θέση να κρατήσουν αντικείμενα, αλλά τα δάχτυλα δεν μπορούν να ανοίξουν και να κλείσουν.

Παραπληγικοί

- Κατηγορία 2 – Μειωμένη ισορροπία σε καθιστή θέση
- Κατηγορία 3 – Καλή ισορροπία σε καθιστή θέση
- Κατηγορία 4 – Οι μύες του μηρού δεν λειτουργούν
- Κατηγορία 5 – Οι μύες του μηρού λειτουργούν, αλλά οι μύες του ισχίου, του γονάτου και του αστράγαλου δεν λειτουργούν ή δεν λειτουργούν ιδανικά.
- Κατηγορία 6 – Όπως και στην κατηγορία 5, αλλά υπάρχει λειτουργία σε μεγαλύτερο βαθμό.

Συνέπειες για Ιστιοπλοΐα

- Ανάλογα με το επίπεδο της αναπηρίας, οι περισσότεροι άνθρωποι με τετραπληγία και παραπληγία θα χρειαστούν βοήθεια όσον αφορά την ανύψωση.
- Οι τετραπληγικοί που δεν είναι συνηθισμένοι στη σωματική άσκηση θα κουράζονται εύκολα.
- Οι ιστιοπλόοι αυτοί μπορεί να είναι πιο επιρρεπείς στην υποθερμία και τη θερμοπληξία.
- Οι περιοχές του σώματος που έχουν παραλύσει συνήθως δεν αισθάνονται θερμότητα, κρύο, ή πόνο και έχουν μειωμένη κυκλοφορία. Οι περιοχές αυτές πρέπει να προστατεύονται από σκληρές επιφάνειες με προστατευτικά μαξιλάρια και άλλα προστατευτικά ρούχα. Είναι σημαντικό για αυτούς τους ιστιοπλόους να έχουν τα πόδια τους προστατευμένα ανά πάσα στιγμή..
- Ο ιστιοπλόος, ανάλογα με το επίπεδο της αναπηρίας, μπορεί να δυσκολευτεί με την ισορροπία ενώ κάθεται στο σκάφος, και ίσως χρειαστεί πρόσθετη υποστήριξη προσαρμοσμένη σ' αυτόν.

Δισχιδής ράχη

Ο όρος δισχιδής ράχη (spina bifida) αναφέρεται σε μια ομάδα προβλημάτων κατά τα οποία δεν υπάρχει σωστή ανάπτυξη των δομών γύρω από το νωτιαίο μυελό. Συνήθως αφορά προβλήματα στο κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης. Η σοβαρότητα της κατάστασης ποικίλλει σημαντικά από άτομο σε άτομο, με μερικά να επηρεάζονται ελάχιστα και άλλα να έχουν πολλαπλά, σοβαρά προβλήματα. Το κάτω μέρος του νωτιαίου μυελού ελέγχει την εκούσια λειτουργία της κύστης και του εντέρου, και οι περισσότεροι άνθρωποι με δισχιδή ράχη έχουν προβλήματα σε αυτούς τους τομείς. Συνήθως με ιατρική και χειρουργική θεραπεία, κατάλληλες συσκευές και προσωπική φροντίδα αυτά τα προβλήματα μπορούν να ξεπεραστούν, ωστόσο η περιστασιακή διαρροή ούρων και κοπράνων δεν αποφεύγεται εντελώς. Μπορεί επίσης να σχετίζεται με νεφρική βλάβη ή και με παθήσεις της νεφρικής οδού που προκαλούν περιοδικές ασθένειες.

Η δισχιδής ράχη συνδέεται με μια πρόσθετη δυσμορφία στη βάση του εγκεφάλου που προκαλεί απόφραξη της κυκλοφορίας των υγρών στις διασυνδεδεμένες κοιλότητες που υπάρχουν φυσιολογικά στον εγκέφαλο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη πίεση και την επέκταση αυτών των κοιλοτήτων – ή υδροκεφαλία.

Σε γενικές γραμμές ο μέσος όρος IQ των ατόμων με δισχιδή ράχη είναι χαμηλότερος από εκείνον των συγκρίσιμων ομάδων –συνήθως είναι ακόμη μικρότερος στα άτομα με το πρόβλημα στον εγκέφαλο που αναφέρθηκε παραπάνω. Ωστόσο, ο μέσος όρος IQ είναι εντός των φυσιολογικών ορίων.

Αιτίες

Η αιτία είναι εν μέρει γενετική και εν μέρει περιβαλλοντική. Οικογένειες που έχουν ένα παιδί με δισχιδή ράχη έχουν αυξημένο κίνδυνο να έχουν και τα άλλα τους παιδιά δισχιδή ράχη. Υπάρχει επίσης αυξημένος κίνδυνος για τους απογόνους των ατόμων με δισχιδή ράχη. Μικρότερος κίνδυνος υπάρχει και για τους στενούς συγγενείς. Άλλα γνωστά στοιχεία, όπως η κοινωνική τάξη και οι εποχιακές και γεωγραφικές διακυμάνσεις

δείχνουν και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Πολλές πιθανότητες, συμπεριλαμβανομένης της ανεπάρκειας βιταμινών, έχουν επίσης προταθεί, αλλά δεν έχουν αποδειχθεί. Δεν υπάρχει καμία απόδειξη που να συνδέει τα φάρμακα ή άλλες ναρκωτικές ουσίες που λαμβάνονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης με δισχιδή ράχη.

Συνέπειες για Ιστιοπλοΐα

Σε γενικές γραμμές, τα κάτω άκρα του ατόμου είναι ευαίσθητα και συνεπώς είναι πιο πιθανό να σπάσουν ή να υποστούν βλάβη οι μαλακοί ιστοί. Οι περιοχές αυτές πρέπει να προστατεύονται από σκληρές επιφάνειες με προστατευτικά μαξιλάρια και άλλα προστατευτικά ρούχα. Είναι σημαντικό για αυτούς τους ιστοπλόους να έχουν τα πόδια τους προστατευμένα ανά πάσα στιγμή.

Πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί και να μην πιέζετε ή χτυπήσετε τη βαλβίδα που ελέγχει την παράκαμψη σε κάποιον υδροκέφαλο. Αυτή η βαλβίδα βρίσκεται κάτω από το δέρμα πίσω από το αυτί – προσέξτε τη μάτσα!

Αν χρησιμοποιείται εξωτερικός σάκος συλλογής ούρων, θα πρέπει να αδειάζεται κάθε 3-4 ώρες και πριν από οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα.